மங்கையர் மலர்



புதிய ஆண்டே
வருக!

MANGAYAR MALAR ஜனவரி 2005 விலை ரூ. 15

மின்னும் தங்கத்தை பெறுவீர்
அதன் விலையை கொடுக்காமல்

6
மாத
காரண்டி
23.5
காரட்
கோல்ட்
ப்ளேட்டட்
ஜ்வெல்லரி

ஃபாஷன் ஜ்வெல்லரி **தங்கம் போல சிறந்தது**

5000க்கும் மேற்பட்ட பாரம்பரிய மற்றும் நாகரீக டிசைன்கள்

40 ஆண்டுகளுக்கு மேலான அனுபவத்தை கொண்டு இயக்கப்பட்டது.



நெக்லஸ்கள் | ப்ரேஸ்லெட்டுகள் | வளையல்கள் | காதணிகள் | மங்களசூத்திரம் / திருமங்கல்யம் | கை மோதிரங்கள் | செயின்கள்

For trade enquiries contact : ● **Bipin Jewellers**-98400 33011. **Pooja Fashion Jewellery is also available at :** ● **Aabushan** - Shop No.2 & 3, Ground Floor, Fathima Plaza, 78 (New 98), Pondy Bazaar, Chennai - 17. Ph. : 28155395. ● **Twin Brothers** - Kanchi Plaza, 54, Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai-17. Ph : 24342959. ● **Sri Devi Gold Covering** -Usman Road, T.Nagar, Chennai-17. Ph. : 24334094/40841. ● **Five Star Shopping Centre**-101, Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 17. Ph.:52127608, 24342065. **Alankar**-108/D, Petit Palace, 1st Main Road, Anna Nagar, Chennai- 102. Ph.:26633133. ● **Shyam Gold Covering** -No.8 (Old No.24), Mangesh Street, T.Nagar, Chennai - 17. Ph.:24339950 ● **Style Kings Gold Covering**-1/56, Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 17. Ph.: 24323717. ● **Shri Kannan Department Store (P) Ltd.** - 130, Rajaji Street Corner, Cross Cut Road, Coimbatore - 9. Ph.:2238700-5 ● **Gavya Gold Covering** : 366, Big Bazaar Street, Coimbatore-1. Ph.:2396733. ● 1005, Cross Cut Road, Gandhipuram, Coimbatore-1. Ph.2491303 ● 90 New Market Street, Tirupur-4 Ph.:2209285 ● **Guarantee Covering** -121/A, First Agraharam, Salem-1. Ph.:2266524/5404. ● **Sangeetha Shopping Centre**-24, Sivashanmugam Street, Erode - 1. Ph.:2214412/4167. ● **Shalimar**- The Gift Shop - 114/1, Nehru Street, Pondicherry - 1. Ph.:2342907. ● **Fairever Gift Shop**-96, Nehru Street, Pondicherry - 1. Ph.:2336302. ● **Dhanalaxmi Jewellery**-127, Gandhi Road, Vellore - 4 ● **Spatika's Collection** -49/A, Sengunthapuram Main Road, Karur-2 Ph.:9843340248

மிகவும் பாதுகாப்பாக வைத்திருந்த ஸ்டைல் ரகசியம்



இப்போது வெளியிடப்படுகிறது

புதிய



Kotex® 'ஸ்டைல்'. இதோட ஸ்பெஷல் ட்ரைநெட் கவர்ல ஃபனல் ஷேப் துவாரங்கள் நிறைய இருக்கு. இது லிக்விடை ஃபாஸ்டா உறிஞ்சி வெளியே கசியாம தடுக்கிறது. அப்புறமென்ன நீங்க எப்பவும் க்ளீனா ட்ரையா இருக்கலாம். அதுவும் வெறும் 20/-* ரூபாயில். ஆச்சரியமா இல்லையா !



மங்கையர் மலர்

மலர் : 24
இதழ் : 12



மங்கையர் மலர்
அன்பு வட்டம்
வாசகர் விழா பக்கம்–146



பட்டுப் புடைவை பரிசுப் போட்டி

No.G.1653
பக்கம் – 143

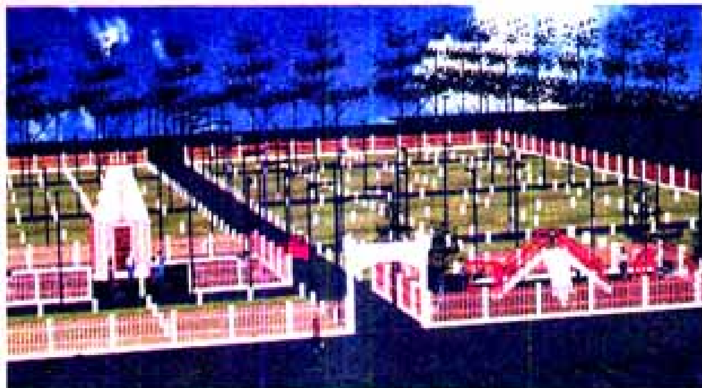
ஜனவரி 2005



மதுரை ஐகோர்ட் கிளையிலிருந்து 7கி.மீ.

A.P. டவுன்ஷிப்

(A. பெரியாம்பிள்ளை டவுன்ஷிப்)



(மதுரை –சென்னை ரோடு அருகே அபிலாங்குடி)
50 ஏக்கரில் சகல வசதிகளுடன் 600 வீட்டு மனைகள்

ஒரு கிரவுண்ட் 2400 சதுர அடி

1* லட்சம் முதல் **1.48*** லட்சம் வரை

பத்திர செலவு உள்பட

வீட்டுமனை வாங்க நம்பிக்கையான, கைராசியான நிறுவனம்

S.T. PROMOTERS

Plot No. 650, K.K. நகர் மெயின் ரோடு, மதுரை – 20

Promoters: S.தமிழரசன் M.E., Fax:0452-2584287

CHENNAI Cell: 94440 68790 MADURAI PH : 0452-2584288



எங்கும் நிறை நாதப்பிரம்மம்...

ஈச்வரி கையில் கொஞ்சும் மாணிக்க வீணை, வானுலகிலிருந்து பூவுலகிற்கு மானுட உருக்கொண்டு வந்தது. இசையின் இறைத்தன்மையை உலக மக்களுக்கு உணர்த்தியது. மீண்டும் அந்த ஜகதீச்வரியின் கரங்களிலே தவழ்ந்து விளையாடச் சென்று விட்டது.

ஸப்தஸ்வரங்களைத் தன்னுள்ளே கொண்ட அந்த மாணிக்க வீணை 'எங்கும் நிறை நாதப்ரம்மம்தான் பிறவிப் பிணி தீர்க்கும் மருந்து' என்ற பேருண்மையை விளக்கி, ஜீவவீணையின் ஜங்கார ச்ருதியைத் தனது இனிய இசை மணத்தை உலகெங்கும் கமழச் செய்து வேதத்திற்கு ஒப்பான நாதத்தை விண்ணளாவி நிறைத்துள்ளது. எண்பத்து எட்டு ஆண்டுகள் நிறைவாழ்வு வாழ்ந்து மங்கையருள் மாணிக்கமாய் நமது பண்பாட்டிற்கு முன்னோடியாய் வாழ்ந்து வழிகாட்டிய எம்.எஸ். அம்மா

• 'சாவித்ரி'யில் நாரதராக...



இன்றும் நம்மிடையே வாழ்கிறார்கள் ஒலிவடிவாய்! எங்கும்... உலகெங்கும்...

'முன்னோடியாக' அவர் படைத்த சாதனைகள்தான் எத்தனை எத்தனை! இசை உலகில் பெண்கள் தனித்தன்மை பெறாத காலகட்டத்தில் இசைவானில் புதுத்தாரகையாய்த் தோன்றி புதுப்பாதை வகுத்ததைச் சொல்வதா?

திரைவானில் முதன் முதலாக ஆண் வேடமிட்டு (நாரதராக) நடித்துப் பாடிப் புதுமை செய்ததையா?

ஆங்கில மோகத்தில் ஆழ்ந்து கிடந்த பெண்களைப் 'பண்பாடு' என்றால் என்ன என்பதை உணரச் செய்ததையா?

கட்டிய சேலை பாரதத்தின் பெருமை கூற, அணிந்த ரவிக்கை கூடத் தெரியாமல் போர்த்திய அடக்கமும், கண்ணாடி வளையல்களின் கலகலப்போடு, படிய வாரிக் கொண்டையிடப்பட்ட கூந்தலும், அதில் செண்டாகக் கமழ்ந்த மலர்களும், நம் நாட்டின் புகழ் கூறும் குங்குமப் பொட்டும், காதிலும், மூக்கிலும் சுடர்விட்ட சந்திர சூரிய ஒளியையுமே மழுங்கச் செய்த புன்னகையும், பக்தி, கருணை, அன்பு, தெய்வீகம் ததும்பும் விழிகளும், கண்டவர்கள் கையெடுத்துக் கும்பிடும் வடிவமும் அவர் ஒரு சாதாரணப் பிறவி அல்ல என்பதை மௌனமாகக் கூறியதையா?

தமிழகப் பெண்கள் எல்லோருமே

உங்களுடன்... ரேவதி சங்கரன்


மங்கையர் மலர்
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621
மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

அவர் போலச் சேலை உடுத்தவும், பொட்டு வைக்கவும், மங்கல நகைகளை அணியவும் ஆரம்பித்துத் தாமும் குத்துவிளக்குப் போன்ற அவரது தோற்றத்தைப் பெற விழைந்ததையா? பிரபலங்களானாலும் சாமானியரானாலும் சமநோக்குடன் அன்பை அள்ளிப் பொழிந்த எளிமையையா?

தன் இசையால் பிறரை வாழவைப்பதையே வாழ்வின் இலக்காகக் கொண்டு தன்னை வழிநடத்திய கணவருக்கு நல்ல இல்லாளாக விளங்கிய பணிவையா?

இசையால் கிடைத்த உயர்வும் பெருமையும் 'அந்த இறைவனுக்கே சேரும்' என அர்ப்பணித்த பணிவையா?



• தோழியருடன் இளம்பெண் எம்.எஸ்.

எந்த மொழிப் பாடல்களானாலும் புதுமை மணம் மாறாமல் தெய்வீகம் குறையாமல், இன்றும் உயிரோட்டத்துடன் ஒலிக்கத் தன் குரலில் குழைத்தளித்த இனிமையையா?

அன்று அவர் 'சாவித்ரி' படத்தில் நடிக்கப் பெற்றுக் கொண்ட தொகையைக் கொடையாக வழங்கியதால்தான், 'இன்று மணம் வீசிக் கொண்டிருக்கும் 'மங்கையர் மலருக்கு' ஆணிவேரான கல்கி நிறுவனம் தொடங்க முடிந்தது என்ற உண்மையையா? எதைச் சொல்வது... எதைச் சொல்லாமல் விடுவது...

எம்.எஸ். அம்மா என்று எண்ணும் போதே, கண்கள் பனிக்கின்றன, கரங்கள் குவிகின்றன... உள்ளத்தில் மெல்லிய குரல்... தாயைப் பிரிந்த கன்றின் குரல் ஒலிக்கிறது... ''எங்கும் நிறைந்தாயே... இன்று எங்கு மறைந்தாயோ...?''

மாணிக்க வீணையின் நினைவில் நெகிழ்வுடன்...



அடுத்த மாதம் மங்கையர் மலருக்கு 25வது பிறந்த நாள் விழா. புதுப் புடைவை அணிந்து கொண்டு, புது மெருகுடன் வருடம் முழுவதும் புதுமையாக வலம்வரப் போகிறாள் இவள்.

வாசகிகளே இது உங்கள் வீட்டுப் பிறந்த நாள் விழா. ஆம். 1981-ம் ஆண்டு ஆரம்பித்து இன்று வரை முடிசூடா ராணியாகத் திகழும் மங்கையர் மலரின் பெருமைகள் அனைத்தும் உங்களைத்தானே சேரும்!

நீங்கள் அனைவரும் கைகோர்த்துக் கொண்டு அன்பு வட்டத்தில் இணைந்து கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்பட வேண்டிய பிறந்த நாள் விழா.

பெண்கள் வரலாற்றிலேயே முத்திரை பதிக்க வேண்டிய சிறப்புமிக்க 'வெள்ளி விழா ஆண்டு'.

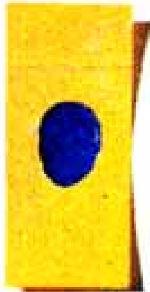
24 ஆண்டுகள் நிறைவடைந்து வெள்ளி விழா ஆண்டை நோக்கி அடியெடுத்து வைத்திருக்கும் இத் தருணத்தில் ஒவ்வொரு வாசகியரையும் மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்த வருகிறது.

* மாதம் ஒரு சிறப்பிதழ்
* மனம் குளிரவைக்கும் போட்டிகள்
* மழையென பொழியும் பரிசுகள்

இன்னும் இன்னும் பல புதுமைகளுடன்....

மகிழப் போவது மங்கையரோடு மணாளரும் இணைந்து.'

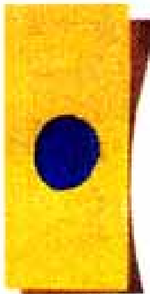
சீக்கிரமே, உங்கள் சோப்பை உபயோகிப்பதற்கு முன் இருமுறை யோசிப்பீர்கள்.


ப்யூட்டி சோப்

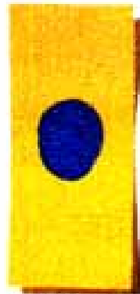

க்ளிசரின் சோப்

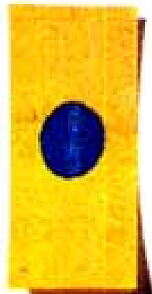

பேபி சோப்


ஹெர்பல் சோப்


ஃபேமிலி சோப்


ஆன்டிசெப்டிக் சோப்


ஃபேர்னெஸ் சோப்


ஃப்ரெஷ்னஸ் சோப்

லிட்மஸ் பேப்பர் எத்தனை அதிக நீலமோ உங்கள் சோப் அத்தனை அதிக கடுமையானது.

சாதாரண சோப் உங்கள் சருமத்தின் மீது கடுமையானது. ஒரு ஈர சோப்பின் மீது லிட்மஸின் ஒரு துண்டை வையுங்கள். பேப்பர் நீலநிறமாவதை காணலாம். (நீலம் நிறம் எத்தனை அதிகமோ சோப்பு அத்தனை கடுமையானது) இப்போது இந்த சோதனையை டவ் மீது செய்தால், நிறம் மாறாது. இது ஏனெனில் டவ் வித்தியாசமானது. டவ்வில் நாலில் ஒரு பங்கு மாய்ஸ்சரைஸிங் க்ரீம் உள்ளது மற்றும் இது pH ந்யூட்ரல். ஆகவே இது எல்லாவற்றையும் விட மென்மையானது. ஆகவே உங்கள் சருமத்தை அதற்கு ஏற்ற வகையில் பராமரியுங்கள். டவ் மட்டுமே தரும் பராமரிப்பு.

டவ் இப்போது வெறும் 25 ரூபாய்க்கு கிடைக்கிறது (அசல் 75 கிராமிற்கு எல்லா வரிகளும் அடங்கியது)



டவ் எல்லாவற்றையும் விட மென்மையானது.

மங்கையர் மலர்

வெள்ளி விழா ஆண்டு

பிப்ரவரி:2005

இளைய சக்தி - ஆர்வ சக்தி! இதையே ஆக்கபூர்வச் சக்தியாக மாற்றினால் வருங்கால இந்தியா ஒரு வல்லரசு நாடாகத் திகழும்.

அப்படிப்பட்ட இந்தச் சக்தியை ஆக்கபூர்வமாக மாற்றும் வித்தை பெண்களாகிய நம் கையில்தான் உள்ளது. வாசகிகளே உங்களுக்கும் இதில் பங்கு உண்டல்லவா? எடுங்கள் உங்கள் பேனாவை!

தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன்! [தோழி]

ஆனாலும் உங்களுக்குக் குழந்தைதான்!

நீங்கள் அவர்களுக்குச் சொல்ல விரும்புவதை எழுதி அனுப்புங்கள்.

2 புத்தகங்கள்; அதிக பக்கங்கள்! இந்த இதழ் மட்டும் விலை ரூ. 16/-

"இளையோர் மலர்"



தியாகத் திருநாள்

ஹஜ்ஜுப் பெருநாள்

"தியாகத் திருநாள்" என்று போற்றப்படும் பக்ரீத் பண்டிகை கொண்டாடப்படும் சரித்திரப் பின்னணி தெரியுமா உங்களுக்கு?

ஹஜரத் இப்ராஹீம் (அலை) அல்லாஹ்வுடைய நபிமார்களில் ஒருவர். 'நபிமார்களின் தந்தை' என்று அழைக்கப்படும் இவர், அல்லாஹ்வின் மீது மிகுந்த நேசமுடையவர்களாக இருந்தார்கள்.

இப்ராஹீம் நபி வெகு காலம் வரை குழந்தையில்லாமல் இருந்தார்கள். மனந்தளராமல் இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்ததன் விளைவாக, தம்முடைய 86-ஆவது வயதில் இஸ்மாயீல் என்ற அழகிய ஆண் குழந்தைக்குத் தந்தையானார்கள்.

அல்லாஹ் இப்ராஹீம் (அலை) அவர்களின் அன்பைப் பரிசோதிக்க விரும்பினான். அவர்களின் மகன் இஸ்மாயீலை தனக்காக பலியிட வேண்டும் என்று கனவில் கட்டளையிட்டான். அதை நிறைவேற்றத் தயாராகி, தன் மகனிடம் அல்லாஹ்வின் ஆணையை எடுத்துரைத்தார். புதல்வர் இஸ்மாயீல் அஞ்சவில்லை.

"தந்தையே! உங்களுக்கு ஆணையிடப்பட்டதைச் செய்யுங்கள். யோசிக்க வேண்டாம்! இன்ஷா அல்லாஹ்! உங்கள் மகனை நீங்கள் பொறுமையாளர்களுடன் காண்பீர்கள்" என்றார்.

நபி இப்ராஹீம் (அலை) தம் மகனை தனியிடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். அவரை முகங்குப்புறப் படுக்கச் செய்து, கூர்மையான கத்தியால் கழுத்தை அறுக்கத் தொடங்கினார். இஸ்மாயீலின் கழுத்து அறுபடவில்லை. அல்லாஹ்வின் அற்புதம்தான் காரணம். அறுக்காத கத்தியை ஆத்திரத்துடன் எறிந்தார். தொலைவில் விழுந்த கத்தி பட்டதும் அங்கிருந்த பாறை இரண்டாகப் பிளந்தது.

ஹஜரத் இப்ராஹீம் (அலை) அவர்களின், தவமிருந்து பெற்ற மகனை அறுக்கத் துணிந்த

As per BIS, IS:2888-1983.



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு தலைமுறை தலைமுறையாக



50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் ஸிந்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. ஸிந்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே ஸிந்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.

மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்



தியாகத்தை இறைவன் மெச்சி, அவர்களது மகனுக்கு பதில் ஓர் ஆட்டை பலியிடுமாறு கூறினான்.

ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் நிகழ்ந்த இந் நிகழ்ச்சியின் நினைவாக ஆண்டுதோறும் துல்ஹஜ் மாதம் 10ஆம் நாள் ஹஜ்ஜுப் பெருநாள் கொண்டாடப்படுகிறது.

- **தஸ்மிலா அஸ்கர், கீழக்கரை.**

'ஹஜ்' என்பதின் விளக்கம்

கலிமா, தொழுகை, நோன்பு, ஜக்காத், ஹஜ் ஆகிய ஐந்தும் இஸ்லாத்தின் முக்கியக் கடமைகள் ஆகும். இதில் 'ஹஜ்' கடைசிக் கடமை ஆகும். 'ஹஜ்' என்றால் அரபி மொழியில் 'சந்திக்க நாடுவது' என்று பொருள். நாலாபுறமிருந்தும் ஹஜ்ஜின் போது மக்கள் கஅபாவைச் சந்திக்க நாடுவார்கள். இதனால் அதற்கு ஹஜ் எனப் பெயர் வைக்கப்பட்டது. அல்லாவின் முதல் ஆலயம் காபா ஆகும்.

இஸ்லாத்தில் இரண்டு வணக்கங்கள் உள்ளன. ஒன்று உடல் வணக்கம். மற்றொன்று பொருள் வணக்கம். இந்த இரண்டும் இணைந்த வணக்கமே 'ஹஜ்' ஆகும்.

- **எச்.டி. முனவர் ஜஹான்.**



மணமகள் தேவை

◆ இந்து, பிள்ளை 34/177/DECE சொந்தத் தொழில் புரியும், நல்ல நிலையிலுள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. ஜாதிகள் தடையில்லை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். (போட்டோ திருப்பி அனுப்பப்படும்) பெட்டி எண் : 11035

◆ தெலுங்கு ஐயர், நியோகி, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், திருவாதிரை, 34, 6 அடி, B.Com., DCA, தனியார் நிறுவனத்தில் சேல்ஸ் கன்சல்டன்ட் ஆக வேலை புரிகிறார், 6000/- மாத வருமானம் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. (ஃபோன் : 954116 (04116) 265012 உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11036

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Hastham, 5.8", '74 Born, Senior Software Engineer seeks well educated girls with good family background. Contact : 080-23319144 Box No. 11037

◆ வடமாள், கௌதம, திருவாதிரை, 33, டிகிரி முடித்து பிஸினஸ் செய்யும், சொந்த வீடுள்ள, திருச்சி பையனுக்கு டிகிரி, குடும்பப் பாங்கான வேலை/வீட்டிலிருக்கும் பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஃபோன் : 0452-2384024 0431-2760504 after 6 p.m. பெட்டி எண் : 11038

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Gowdama, Vishaham, 31/B.Com., Private Company Decently employed seeks bride above 24. Ph : 080-23642307 Bangalore. Box No. 11039

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Pooradam-I, 29/169cm, M.Com., with Computer/35,000 working in Logica, Bangalore, seeks M.Sc., IT/CA/ICWA, girl with Chevvai dosham, preferably Bangalore based. Ph : 044-23721108. Box No. 11040

◆ Vadagalai Iyengar, 38, Thiruvadirai, Kutsa Gothram, Post-graduate Engineer Innocent Legal Divorcee of a short marriage seeks educated Broad-minded Iyengar girl below 35. Reply with horoscope, Bio-data. BoxNo. 11041

◆ Telugu Brahmin, Kousika Gothram, Mrigasirsham, 29/175/MBA, Research Analyst in Investor Bank at Mumbai seeks suitably qualified employed girl. Contact :022-24104735 Local:044-2834 2302. Box No. 11042

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், 32, 5.6", மானேஜர், பிரைவேட், 15,000/- (7ல் செவ்வாய்) சொந்த வீடு வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் (தெலுங்கு பிராமணர் களும்) சம்மதம். போன்: 24898955 பெட்டி எண் : 11043

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை, 31/5.7', ITI civil & BBA பில்டிங் காண்ட்ராக்டர், வருமானம் 10,000/- மாதம். தகுந்த பணியிலுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் :11044

◆ லண்டனில் நிரந்தரமாக வசித்து வரும் இந்து வெள்ளாள முதலியார், 21 வயது, உயரம் 5.8', B.Sc., (Hons) முதல் வகுப்பு வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் நன்கு தெரிந்தும், இசையில் ஈடுபாடும், தமிழ் கலாசாரத்தை கடைபிடிக்கும் 20 வயதுக்குட்பட்ட நிரந்தரமாக லண்டனில் வசிக்க விருப்பமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி/பல்கலைக் கழக மாணவியர் ஜாதகம் மற்றும் வண்ணப் புகைப்படம், குடும்ப முழு விவரத்தையும் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : yasothan04@yahoo.co.UK Box No. 11045

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya Gothram, Moolam, Age 53, SBI AGM, Rs.27000, Widower seeks life partner, subsect no bar. Contact : 94441-94661 Box No. 11046

தொடர்ச்சி 152-ம் பக்கம்...

✉ 'நியூஸ் சாலட்' பகுதியில் இடம்பெற்ற தகவல் துணுக்குகள் யாவும் 'நியூஸ் ஜ'ஒஸ்' ஆக விளங்கியது.
சிதம்பரம், ஆர். அருணாஸ்ரீ.

✉ குஜராத் அரசும், அரசு அலுவலரும் இறந்தவர்களுக்குக் காட்டும் 'இறுதி மரியாதை' நெஞ்சை நெகிழ வைத்தது! மனிதநேயம் மறையவில்லை என்பதை 'காந்தி' பிறந்த மண், கண்கூடாகக் காட்டி வருகிறது! இங்கே 'கட்டாய வசூல்' நடத்தும் காட்சி, அன்றாடம் அரங்கேறிக் கொண்டிருக்கிறது!
சென்னை - 82, ஐ.எஸ். சீனிவாசன்.

✉ மயிலை ஆயர் திரு. லாரன்ஸ் பயஸ் ஆண்டகை கூறிய 'நல்ல மனத்தவர்க்கு அமைதி' என்ற அருளுரை படித்தேன். கிறிஸ்துமஸ் மாதத்தில் இதுபோன்ற சிறப்பு அருளுரையையும், 'எளியோர்க்கே முதல் தரிசனம்' என்ற கட்டுரையையும் வெளியிட்டதன் வாயிலாக மங்கையர் மலர் என் இதய வீட்டிற்கு அருளொளியை உமிழ்ந்து நிறைவடையச் செய்து விட்டது.
திருச்சி, பறம்பை இரா. சு. பிரகாசம்.

✉ இரண்டு விஷயங்களுக்கு நன்றி. ஒன்று குறிப்புகள் அடங்கிய இலவச குட்டி ராட்சசிக்கு (செல்லமாக) நன்றி. இப்போதெல்லாம் அடுத்த இதழை எதிர்பார்ப்பதை விட குட்டீஸைத்தான் அதிகம் எதிர்பார்க்கிறோம். அடுத்த நன்றி, "அடாது திட்டினாலும் விடாது டீ.வி. சீரியல்" பார்க்கும் எங்கள் குடும்பத் தலைவியை பேப்பரும், பேனாவுமாக அலைய விட்டு அவள் மனதிற்கு மாறுதலை ஏற்படுத்தியற்கு (மலர் அவள் எழுத்தை நுகர்ந்து விட்டதாம்).
சென்னை - 49, ராஜாராம்.

✉ 108 நாமங்களில் மஹாலக்ஷ்மியின் ஸ்துதி மங்கையர் மலரில் கிடைத்த ஒரு பொக்கிஷம். ஸ்ரீலக்ஷ்மி ஸ்துதியை பெரிய அளவில் எழுதி பூஜை ரூமில் மாட்டி விட்டோம்.
கல்பாக்கம், பி. கமலா.

✉ 'பிறவா வரம் தாரும்' (விமலா ரமணி) பாசத்தின் போராட்டங்கள் மனசில் ஊஞ்சலாட தன் 'பேத்தி' மூலமாய் 'புனர்ஜென்மம்' பெற்ற பாட்டி 'கௌசல்யா'வை மனசுக்குள் உட்கார வைத்து விட்டார்.
சென்னை - 33, மயிலை. கோபி.

✉ ஜனவரி 2005 இதழில் 'விலை மதிப்பற்றவள்' கட்டுரையை மீண்டும் இடம்பெறச் செய்து 'படித்துப் படித்து ரசித்த, ரசித்து ரசித்துப் படித்த அநுராதா என்று வெளியிடுங்களேன், ப்ளீஸ்...! கட்டுரை அத்தனை அருமை.
(சுமித்ரா எதில் படித்து ரசித்தார் என மூலத்தைக் குறிப்பிடாதது குறையே).
வேலூர், வி. அநுராதா.

அட்டை வண்ணப்படம் : செல்லா

✉ புதியதாய் மணம் முடித்த மணப் பெண்ணே! (ரேவதி மேடம்) உன் வெட்கம் கலந்த நாணமும், உன் வசீகரமும் ஒவ்வொரு பக்கங்களிலும் (மங்கையர் மலர்) ஜொலிக்கிறது. வாசகக் குழந்தைகளாகிய எங்கள் மீது நீங்கள் காட்டும் பரிவு அளவிடமுடியாதது. மனிதராய் பிறந்தவர்கள் வாழ்வில் ஏதேனும் நல்ல காரியம் செய்தால்தான் என்ன? என்பதை வாழைப்பழத்தில் ஊசியாய் சொருகி விட்டீர்களே!

மதுரை - 16, ஜி. அருள்ராணி.

✉ வாசகிகளின் 'பட்டான வாய்ப்பு' அணிவகுப்பு பரிசு பெறும் அனுபவங்கள், படித்து நெஞ்சம் நெகிழ்ந்தேன்!

சென்னை - 40, எஸ். ரமாமணி.

✉ 'ஞாபகம் வருதே' என்ற தலைப்பில் விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி தனது இளமைக்கால இயல்பான வாழ்க்கையைப் பற்றிச் சொன்னது சுவையாகவும், பலரின் கடந்த கால வாழ்க்கையை அசைபோடவும் வைத்தது.

லால்குடி.

ஆர். கெஜலெக்ஷ்மி ராஜேந்திரன்.

✉ வெறும் ஏட்டுப் படிப்பும், பிராக்ரஸ் கார்டில் குழந்தைகள் பெறும் ரேங்க்கும் மட்டுமே நல்ல பிரஜைகளாக நம் குழந்தைகள் உருவாக காரணிகள் ஆகா என்பதை பெற்றோர்கள் உணர்வது அவசியம்! "குழந்தைகளுக்கு வரலாமா இப்படி ஓர் எண்ணம்" கட்டுரை அதை தெளிவாக்கியது!

பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ 'என் ப்ரீஸர் ஜீ பூம்பா' ஆசிரியர் தொகுத்தளித்திருந்த சமையல் டேஸ்ட் குறிப்புகள், அழகுக் குறிப்புகள், அலுவலகத்தில் பழகக் குறிப்புகள் ஆகியன 'வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே' என விளித்து கூறப்பட்டிருந்தாலும், வீட்டில் உறையும் பெண்களுக்கும் வியந்து பின்பற்றக்கூடிய வியத்தகு குறிப்புகளாகும்!

நெய்வேலி, சாந்தி சுந்தர்.

✉ 'நியூஸ் சாலட்'டில் முந்தைய தமிழக ஆளுநர் பெயர் பி.எஸ். ராமச்சந்திர ராவ் என வெளியாகியிருப்பது தவறு. பி.எஸ். ராம்மோகன் ராவ் என்பதே சரியானது.

சென்னை - 91, பிரணவப்ரியா.

✉ 'உள்ளத்தில் நல்ல உள்ளம்' 'மெட்ராஸை சுத்திப் பார்க்கப் போனோம்!' 'பூ வரையும் பூங்கொடியே! பார்த்த ஞாபகம் இல்லையோ!' 'ஞாபகம் வருதே...!' என்று கவிதையாய், பாடல் வரிகளைத் தலைப்பாகத் தந்து, டிசம்பர் இதழை எதையும் மிச்சம் வைக்காமல் படிக்கத் தூண்டி விட்டீர்களே!

பாண்டிச்சேரி, எம். குமுதம்.

✉ இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு என் கணவர் இறந்த போது நானும் என் பெண்களும் அவர் உடலை தானே பக்கத்தில் கல்வா என்ற இடத்தில் ராஜீவ் காந்தி மெடிகல் காலேஜுக்கு வழங்கினோம். நாங்களே நேரில் போய் ஒப்படைத்து வந்தோம். பிறகு அவர்களிடமிருந்து சர்டிபிகேட்டும் கிடைத்தது.

டோம்பிவிலி, கல்யாணி என். சுவாமி.

✉ 'இது கதையல்ல நிஜம்' கட்டுரை மனதைப் பிழிந்தது. சங்கீதாவிற்கு: இறைவன் எது செய்தாலும் நன்மைக்கே. கல்யாணத்திற்குப் பின் ஏதாவது துன்பம் வருவதைத் தடுப்பதற்காகத் திருமணத்தை தள்ளி வைத்திருக்கலாமே. ஏன் இப்படி எண்ணுவதில்லை. இந்த வருடம் தீபாவளி கட்டாயம் அவர்கள் வீட்டில் தலைதீபாவளியாக இருக்க ஆண்டவனைப் பிரார்த்திப்போம்.

சாலிகிராமம், பிரபாஸ்ரீ.



ஒரு வாக்கியம் மட்டும் ஆங்கிலத்தில் சொல்லிக் கொடுத்தேன். இன்று அவள் ஆங்கிலம், தமிழ் இரண்டிலும் வெளுத்துக் கட்டுகிறாள்.

ஒரு விடுமுறையில் இந்தியா வந்திருந்த போது, சில திருமணங்களுக்கு யதேச்சையாகப் போக வேண்டி வந்தது. சிங்கப்பூரிலிருந்து வந்த குழந்தை என்பதால் ஒவ்வொருவரும் என் மகளிடம், 'வாட்ஸ் யுவர் நேம்?' என்று கேட்க, அவள், "என்னம்மா தமிழ் நாட்டில் இங்கிலீஷில் பேசுகிறார்களே, தமிழில்தானே பேச வேண்டும்" என்று கூறினாள்.

வேறு ஒரு உறவினர் வீட்டில் பேசிக் கொண்டிருந்த போது, நண்பர் என் மகளிடம் (அப்போது அவள் வயது மூன்று) "இந்த ஊர் டர்ட்டியாக இருக்கிறது இல்லையா? உங்கள் ஊர் எவ்வளவு நீட்டாக இருக்கும்" என்று ஏதோ அவளைக் குஷிப்படுத்துவதாக நினைத்துக் கொண்டு சொல்ல, என் பெண், "அதனாலென்ன, நம்ம பொம்மை அழுக்காக இருந்தால் தூக்கிப் போடுவோமா, தோச்சுதானே வைப்போம், அதே மாதிரி நாம்பதான் நம்ப ஊரை க்ளீன் பண்ணணும். கம்ப்ளயிண்ட் பண்ணக் கூடாது" என்று கூறியதைக் கேட்டு நண்பர் கலங்கிய கண்களுடன் குழந்தையை அணைத்துக் கொண்டார்.

எந்த ஊர் சென்றாலும்... நம்ம ஊரு போல வருமா?

நாங்கள் பதினொரு ஆண்டுகளாக சிங்கப்பூரில் வசித்து வருகிறோம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் விடுமுறையில் இந்தியாவுக்கு வருவோம்.

என் பெண் பிறந்து இரண்டு வயது வரை அவளிடம் ஆங்கிலத்தில் உரையாட மாட்டோம். சிங்கப்பூரில் எங்கள் வீட்டில் தமிழ்தான் வீட்டு மொழி. பிறகு ப்ளே ஸ்கூலில் சேர்க்கையில், 'ஐ வாண்ட் டு கோ டு டாய்லெட்' என்னும்

அடுத்த ஆண்டு அக்டோபர் நெருங்கவும் என் மகள் என்னிடம் இந்தியாவுக்குப் போக வேண்டும் என்று நச்சரிக்க ஆரம்பித்து விட்டாள். எங்களால் உடனே கிளம்ப முடியாத சூழ்நிலை.

ஆனால் இவளோ, "நான் தனியாகச்

சென்று விடுவேன்'' என்று ஒரே அழுகை. சரி இவளை மட்டும் அனுப்பலாம் என்று முடிவு செய்து தேவையான ஏற்பாடுகளை அவசர அவசரமாகச் செய்து முடித்தோம்.

விமான நிலையத்தில், 'இந்தக் குழந்தையா தனியாகப் போகிறது' என்று அவளைக் கைபிடித்து இமிகிரேஷனுக்கு அழைத்துச் செல்ல வந்த ஏர்போர்ட் உதவியாளர் வியந்து சொன்னார். (அப்போது அவளுக்கு வயது 3 வருடம் 9 மாதம் அவ்வளவே!) அவளை அனுப்பி விட்டு, சென்னையில் உள்ள என் பெற்றோர்க்கு விமானம் கிளம்பியதைத் தெரிவித்து விட்டு நாங்கள் வீடு திரும்பினோம். கணவர் ஆபீஸுக்குச் சென்று விட்டார்.

காலை 9 மணி (சென்னை நேரம்)க்கு சென்னை வந்து சேர வேண்டிய விமானம் சென்னையில் மழை மாறும் வானிலை காரணமாக இறங்க இயலாமல், பெங்களூருக்குச் சென்று விட்டது.

இடையில் என் கணவர், விசாரித்து, கிலி அடைய, நான், "நம் இந்திய விமானிகள் பெருந் திறமைசாலிகள், எந்த சிக்கலான நேரத்திலும் சரியான புத்திசாலித்தனமான முடிவெடுப்பார்கள், சுஜாதா எழுதிய பல உண்மைக் கதைகளை நான் படித்திருக்கிறேன். பாஸிடிவ்வாக நினையுங்கள்: நல்லபடியாக அனன்யா வந்து சேருவாள்'' என்று என் கணவருக்கு தேறுதல் சொன்னேன். (உள்ளுக்குள் பயந்து கொண்டுதான்!)

ஒரு எமர்ஜென்ஸி என்றால் குழந்தை பயப்படக்கூடாது என்பதற்காக நான் முன்னெச்சரிக்கையாக அவளிடம் ஆக்ஸிஜன் மாஸ்க் பற்றியும், ப்ளேன் ஆடினால், மைக்கில் சொல்லும் அறிவிப்புகள் பற்றியும், மற்றும் ஏர்ஹோஸ்டஸ் ஆன்ட்டி சொல்றபடி கேக்கணும், ஒரு வேளை பாராசூட் போட்டு குதிக்கச் சொன்னால் தைரியமா குதிக்கணும் என்றெல்லாம் சொல்லி வைத்திருந்தேன்.

ஒரு வழியாக நமது திறமையான இந்திய விமானிகள் எல்லோரையும் பத்திரமாகச் சென்னையில் இறக்கும் போது மணி - மாலை ஐந்து.

சரியாக அடையாளம் காட்டலுக்குப் பிறகு, வெளியில் வந்த அனன்யாவை வாரி அணைத்துக் கொண்டு ஏர்போர்ட்



திருமாங்கல்யம் என்னும் தாலியை மங்கலநாண் என்றும் சொல்வதுண்டு. இதில் ஒன்பது இழைகள் உண்டு. அந்த எண்ணிக்கை ஒன்பதுக்கும் விளக்கம் உண்டு. 1. வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ளுதல், 2. மேன்மை, 3. ஆற்றல், 4. தொண்டு, 5. அடக்கம், 6. விவேகம், 7. நற்பண்புகள், 8. தூய்மை, 9. தெய்வீக குணம், இவற்றைக் குறிப்பது தான் அந்த இழைகள். இந்த ஒன்பது பண்பு நலன்களும் கூடியதாய் இல்லறம் அமைய வேண்டும் என்பதுவே இதன் பொருள் விளக்கம்.

- ரோகிணி

டிலிருந்து என் பெற்றோர் ஐஎஸ்டியில் என்னிடம் பேச வைக்க, என் குழந்தை உற்சாகமாகப் பேசி விட்டு இறுதியில், "நடுல பசிச்சுது, ப்ரெட் சாண்ட்விச் கொடுத்தா, பக்கத்தில் இருந்த சில அங்கிள், ஆன்ட்டிதான் பயந்து போனாங்க. நீங்கதான் சொல்லியிருக்கீங்களே, டென்ஷன் ஆனா சிந்திக்க முடியாதுன்னு அதனால நான் தெளிவாக இருந்தேன்" என்று அவள் சொன்ன போது, எனக்கே கண்கலங்கிற்று.

அதன் பிறகு இரண்டு மாதம் கழித்து நாங்கள் சென்னை வந்து எங்கள் மகளை அழைத்துக் கொண்டு சிங்கப்பூர் திரும்பினோம்.

இதோ இந்த விடுமுறைக்கும் நானும் என் பெண்ணும் இவளது இரண்டு தம்பிப் பாப்பாக்களும் (இரட்டையர்) இந்தியா வரப் போகும் உற்சாகத்துடன் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

- கே. மாதங்கி

நியூஸ் சாலட்



• கண்ணீர் அஞ்சலி!

தமது இனிய குரல் வளத்தால் இசை உலகைப் பரவசப்படுத்திய சங்கீத மாமேதை எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி, டிசம்பர் 11-ம் தேதி, தமது 88வது வயதில் இறைவனடி சேர்ந்தார்.

அவரது மறைவிற்கு குடியரசுத் தலைவர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல்கலாம் நேரில் வந்தும், மற்றும் இசை உலக மேதைகளும், அரசியல் கட்சித் தலைவர்களும், மற்றும் இசை ஆர்வலர்களும் அஞ்சலியும், இரங்கலும் தெரிவித்துள்ளனர். முழு அரசு மரியாதையுடன் அவரது உடல் எரியூட்டப்பட்டது.

- வி. ராமமூர்த்தி



• சிறந்த பிசினஸ் பெண்மணிகள்

விருது பெற்ற பெண் எழுத்தாளர்!

வங்காள தேச பெண் எழுத்தாளர் 'தஸ்லிமா நஸ்ரி(ன்)' னுக்கு ஐ.நா. சபையின் கல்வி, சமூக, பண்பாட்டு அமைப்பின் (யுனெஸ்கோ) விருது வழங்கப்படுகிறது. பாரீசில் நடைபெறும் இவ்விழாவில் இவர் பெண்கள் ஒடுக்கப்படுவதற்கு எதிராகப் போராடியதற்காக இந்த விருதுடன், ரூபாய் ஐம்பது இலட்சம் ரொக்கப் பரிசும் பெற்றிருக்கிறார்.



• அரிய வகை விலங்கு



• தஸ்லிமா

கால்பந்திற்கு ஏற்பட்ட சோதனை!

பெங்களூரில் நடைபெற்ற, 'பைனல் பெடரேஷன் கப்' கால்பந்து போட்டியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த கால் பந்து வீரர் 'கிறிஸ்டியனோ டெலிமா' என்ற இளைஞர் (கால்பந்து வீரர்) வெற்றிகோலை அடித்துவிட்டு, மைதானத்திலேயே தரையில் விழுந்து இறந்து போனார். அவருக்கு வயது 25. (மாரடைப்புதான் காரணம் என்று போஸ்ட்மார்ட்டம் ரிப்போர்ட் சொல்கிறது.)

- ஜி. ஜெயலெட்சுமி.

உயர்ந்த மனிதர்!

சீனாவில் ஹீபி மாகாணத்தில் உள்ள உஹான் நகரைச் சேர்ந்த ஜாங் ஜீன்காய் 7.98 அடி உயரமுடையவர். ஆசியாவின் மிக உயர்ந்த மனிதராக இவரது பெயர் கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளது. சாலையில் நடந்து போகும் போது பொது மக்கள் இவரை வினோதமாகப் பார்க்கிறார்கள்.

உலகின் அதிவேக விமானம்

உலகின் அதிவேக விமானத்தில் 5 மணி நேரத்தில் உலகைச் சுற்றி விடலாம். சமீபத்தில் மணிக்கு 11 ஆயிரத்து 265 கி.மீ. வேகத்தில் செல்லக்கூடிய ஆள் இல்லாத ஸ்க்ராம் ஜெட் விமானத்தை அமெரிக்காவின் நாசா நிறுவனம் வெற்றிகரமாக சோதனை செய்தது. ஒலியை

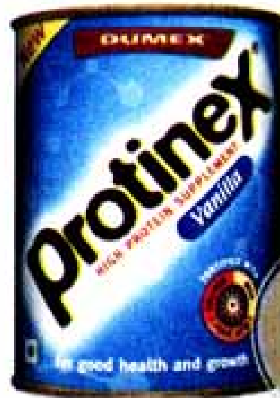


• அதிவேக விமானம்!

அதிக போஷாக்கு நிறைந்த எதுவும் நல்ல சுவையுள்ளதாக எப்போதும் இருப்பதில்லை.



ஆனால் சில சமயங்களில் அதிர்ஷ்டம் உங்களுக்கு கிடைத்து விடுகிறது........





புரோட்டினெக்ஸ் போஷாக்கு, மகத்தான புதிய வனிலா சுவையில்.

நம்பகம் மிக்க அதிக புரோட்டீன் இணை உணவான புரோட்டினெக்ஸ், இப்போது சுவைமிக்க புதிய வனிலா ஃப்ளேவரில் கிடைக்கிறது. புரோட்டினெக்ஸில் அதிக அளவு புரோட்டீன் இருப்பதோடு மட்டுமில்லாமல், அயர்ன், ஃபோலிக் ஆஸிட் மற்றும் கால்ஷியம் உள்ளிட்ட எல்லா அத்தியாவசிய விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களாலும் அது செறிவூட்டப் பட்டிருக்கிறது.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க உங்கள் உடலுக்கு தேவைப்படும் புரோட்டீனுக்கும், உங்கள் அன்றாட ஆகாரத்திலிருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கும் புரோட்டீனுக்கும் இடையே பெரும்பாலும் ஓர் இடைவெளி இருக்கிறது. இந்த புரோட்டீன் இடைவெளி நீங்கள் அடிக்கடி களைத்து சோர்ந்து போகவும், பலவீனமாகி விடுவதற்கும் வழி செய்து விடுகிறது. இந்த இடைவெளியை புதிய புரோட்டினெக்ஸ் வனிலாவால் நிரப்புங்கள். தினந்தோறும் 2 கப் புரோட்டினெக்ஸ் வனிலா எடுத்துக் கொண்டால் அது உங்கள் குடும்பத்தின் புரோட்டீன் தேவையை நிறைவு செய்து விடும்.

புரோட்டினெக்ஸ் அனுகூலம் உங்கள் குடும்பத்துக்கு அளித்திடுவீர்!

புரோட்டீன் தேவைகள் குறித்து கூடுதல் விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

இம்முகவரியில் எழுதுங்கள்: டியூமெக்ஸ் லைஃப்ஸைன்ஸ், பி.ஓ.பாக்ஸ் 12, குர்காவ் 122002. எங்களை சந்தியுங்கள்-youngnutritionindia.com

LOWE VAN TAM 04

விட 10 மடங்கு அதிவேகமாக செல்லும் இவ் விமானம் பூமியைச் சுற்றி வர 5 மணி நேரம் போதுமானது.

சென்னை டூ மலேசியா

சென்னை ஐ.சி.எப்பில் முழுக்க முழுக்க ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீலில் உருவாக்கப்பட்ட 68அடி நீள ரயில் பெட்டி முதன் முதலாக மலேசியாவுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகிறது. ரூ. 3.64 கோடி மதிப்பு கொண்ட இந்த ரெயில் பெட்டி கப்பல் மூலம் மலேசியாவுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது.

இந்துக்கள் கட்டிய தர்கா

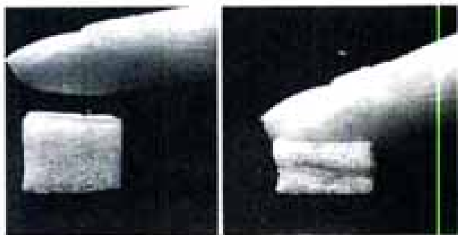
தமிழகத்தின் பிரசித்தி பெற்ற இஸ்லாமிய தர்காக்களில் திருநெல்வேலி மாவட்டம் பொட்டல் புதூரில் அமைந்துள்ள முகைதீன் ஆண்டவர் தர்கா சிறப்பிடத்தைப் பெறுகிறது. இந்த தர்கா கட்டுவதற்கு ஏற் பட்ட செலவு அனைத்தும் இந்துக்கள் வழங்கியது. இதைப் பார்க்கும் போது மத ஒற்றுமை விளங்குகிறது.

செயற்கை எலும்பு!

ஜப்பானைச் சேர்ந்த பென்டாக்ஸ் கண்ணாடி தயாரிப்பாளர்கள் 'பஞ்சு' போன்ற செயற்கை எலும்பை தயாரித்துள்ளனர். மனித உடலுக்குள் எளிதாகப் பொருத்தக்கூடிய இந்தச் செயற்கை எலும்பால் நோயாளிகளுக்கு வலி ஏதும் தெரிவதில்லை. உடலில் பொருத்தப்பட்ட பிறகு இந்தப் பொருள் எலும்பு போன்று கெட்டியாகி விடும்.



• மைதானத்திலேயே உயிரிழப்பு



• 'பஞ்சு' போல எலும்பு

• இரட்டையர் பள்ளி!

- நிர்மலா சுரேந்தர்.



• இந்துக்கள் கட்டிய தர்கா!

வேலூர் சிறையில் உள்ள பெண் கைதி கிளாடிஸ் லில்லி என்பவர் அன்னை தெரசா மகளிர் பல்கலைக்கழகத்தின் மூலம் எம்.பில். (ஆராய்ச்சிப் படிப்பு) படித்து வெற்றி பெற்றார். பட்டமளிப்பு விழா வேலூர் பெண்கள் சிறை வளாகத்தில் நடந்தது. நிகழ்ச்சியில் கலெக்டர் கோபால கிருஷ்ணன் கலந்து கொண்டு கிளாடிஸ் லில்லிக்கு பட்டம் வழங்கினார்.



• சென்னை டூ மலேசியா

இந்திய ரஷ்ய கூட்டுத் தயாரிப்பில் உருவானது 'பிரமோஸ்' அதிநவீன 'சூப்பர் சானிக்' ஏவுகணை. ஒன்பது மீட்டர் உயரம் கொண்ட இந்த ஏவுகணை 290 கிலோ மீட்டர் தூரம் வரை

சென்று தாக்கவல்லது. ஒலியை விட இரண்டு மடங்கு வேகத்தில் சென்று தாக்கக்கூடியது. ஒரிசா மாநிலம் சந்திப்பூர் கடற்கரை அருகே ஐஎன்எஸ். ரஜபுத் கப்பலில் இருந்து 'பிர மோஸ்' ஏவுகணை வெற்றிகரமாக ஏவி சோதித்துப் பார்க்கப் பட்டது.

அமெரிக்காவின் கார்னெல் பல் கலைக்கழக தொழில்நுட்ப உதவியுடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ள உயிரி தொழில் நுட்ப பூங்காவை (டைசல் பயோபார்க்) தமிழக முதல்வர் நவம்பர் 10ம் தேதி துவக்கி வைத்தார். இனி வரும் ஆண்டு களில் இந்தியாவில் அமோக வளர்ச்சி பெறும் துறைகளில் ஒன்றாக உயிரி தொழில்நுட்பம் இருப்பதால், இந்த ஆராய்ச்சி மிகப் பெரிய அளவில் சென் னையில் துவங்குவதன் மூலம் ஆயிரக் கணக்கான இளைஞர்கள் வேலை வாய்ப்பு பெறுவார்கள்.

- எஸ். சரோஜா ஸ்ரீதர்.

'வால்ஸ்டீரீட் ஜர்னல்' என்ற இதழ் தனது சமீபத்திய சர்வேயில் உலகில் தலைசிறந்த ஐம்பது பிசினஸ் பெண் மணிகள் பட்டியலை வெளியிட்டது. அதில் இந்திரா நூய்யும், நைனா லால் கித்வாய்யும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்கள். (இருவரும் இந்தியர்கள்) இந்திரா பெப்சி கோவின் இந்தியத் தலைவர், நைனாலால் எச்.எஸ்.பி.சி. வங்கியின் உபதலைவர்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி

லண்டனைக் கலக்கிய நம்மூர் ஆட்டோ

இந்திய சாலைகளில் பரபரப்பாக ஓடிக் கொண் டிருக்கும் ஆட்டோ ரிக்ஷா லண்டன் அறிவியல் அருங்காட்சியகத் தில் இடம்பெற்றுள்ளது. சிறந்த எரி பொருள் திறன் கொண்ட வாகனம் என்ற பெருமை நம்மூர் ஆட்டோ ரிக்ஷா வுக்குக் கிடைத்துள்ளது!

தமிழகத்தில் முதன் முறையாக தொப்புள் கொடி 'ஸ்டெம் செல் வங்கி' ரூ. 12 கோடி செலவில் முதன் முறையாக தமிழகத்தில் துவங்கப்பட்டுள்ளது. குழந்தை பிறந்த பின் தாய்க்கும், குழந் தைக்கும் பாலமாக இருந்த தொப்புள் கொடி வீணாக்கப்படுகிறது. இதில் உள்ள ரத்தத்தில் ஸ்டெம் செல்கள் உள்ளதா என்று தொப்புள் கொடி நஞ்சுகளில் ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. இந்த ரத்தத்தை பாதுகாத்து வைத்துக் கொண்டால் தேவைப்படும் போது செல் டிரான்ஸ் பிளான்டேஷன் செய்து கொள்ள முடியும் என்று ஆய்வு மூலமாகக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

பிரேசில் பெரு, பொலிவியா நாடு களில் மட்டுமே காணப்படும் இந்த அரிய வகை விலங்கு (பெயர்?!) சுவிட்சர் லாந்தில் உள்ள சூரிஜ் நகர மிருகக் காட்சி சாலையில் வளர்ந்து வருகிறது.

- ஹேமா பகவான்தாஸ்

இரட்டையர்கள் பள்ளி!

இரட்டையர்கள் ஒரே இடத்தில் கூடுவது என்பதே அதிசயமாக கருதப் படுகிறது. இந்த அதிசயத்தைத் தூத்துக் குடி இஞ்ஞாசியார்புரம் செயின்ட் தாமஸ் மெட்ரிக் மேல்நிலைப்பள்ளியில் தற்பொழுது காண முடியும். இப் பள்ளி யில் 22 ஜோடி இரட்டையர்கள் எல்.கே.ஜி. முதல் பிளஸ் டூ வரையில் கல்வி பயில்கிறார்கள்.

அதிக ஈ-மெயில் யாருக்கு?

உலகிலேயே தினமும் அதிக ஈ-மெயில் வருவது யாருக்குத் தெரியுமா? மைக்ரோசாப்ட் நிறுவனத் தலைவர் பில்கேட்ஸுக்குத்தான். 40 லட்சம் ஈ-மெயில்கள் வருகிறதாம். 99 சதவிகித மெயில்கள் தேவையில்லாதவை. அவற் றைத் தணிக்கை செய்வதற்கே தனிப் பிரிவு செயல்படுகிறதாம்.

ஊனமுற்றோர் நலன், தமிழக சாதனை!

ஊனமுற்றோரை மேம்படுத்து வதிலும், அவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பை ஏற்படுத்துவதிலும் சிறப்பாகச் செயல்பட்டதற்காக 14 தேசிய விருது

களைப் பெற்று தமிழகம் சாதனை படைத்துள்ளது. ஊனமுற்றோருக்கு உதவிகள் வழங்கி, மறுவாழ்வு அளிப்பதில் இந்தியாவிலேயே மிகச் சிறந்த மாவட்டமாக இராமநாதபுர மாவட்டம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கான தேசிய விருதையும் அம்மாவட்டம் பெறுகிறது.

- சியாமளா ராஜகோபால்.



• எம்.பி. நிஷா

ஜப்பானில் தமிழருக்கு முதலிடம்

ஜப்பானில் முகச்சீரமைப்பு ஆராய்ச்சியாளர்கள் மாநாடு நடந்தது. இதில் பல்வேறு நாடுகளிலிருந்து 1150 பேர் கலந்து கொண்டனர். அதில் நம் தமிழ் நாட்டைச் சேர்ந்த பாலாஜிக்கு முதல் பரிசு கிடைத்துள்ளது. கண்ணைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் மூக்குத் தண்டிலிருந்து கண் எலும்பு விலகி கண் அமைப்புக் கோளாறு, பார்வைக் கோணத்தில் கோளாறு மாதிரியான பிரச்னைகள் உண்டாகும். இதை ஓரளவுக்கு மட்டுமே சீரமைக்க முடியும் என்று இருந்த நிலையை மாற்றி, புருவ எழும்பில் 'ஒய்' வடிவ பிளேட்டைப் பொருத்தி கண்களைச் சீரமைத்திருக்கிறார் பாலாஜி. இவர் இந்த வகையில் 26 நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தின ரிப்போர்ட்டுகளை பார்த்து விட்டு ஜப்பானில் பாராட்டும் பரிசும் கொடுத்து கௌரவித்திருக்கிறார்கள்.

மின்னும் மரியா

உலக டென்னிஸ் அமைப்பு சமீபத்தில் நடத்திய சுற்றுலாக் கோப்பை போட்டியில் முன்னணி டென்னிஸ் வீராங்கனை செரினா வில்லியம்ஸை மரியா ஷெரபோவா சிதறடித்தார். விம்பிள்டன் போட்டி உட்பட இந்த ஆண்டு நடந்த பல போட்டிகளில் மரியா தொடர் வெற்றி பெற்றதன் மூலம் சென்ற வருடம் 32வது இடத்தில் இருந்த மரியா, இந்த வருடம் 4வது இடத்திற்கு முன்னேறியிருக்கிறார்.

- கலைஹா அஹமது.

சமீபத்தில் தமிழ்நாடு ஜூனியர் ஆண்/பெண் பளு தூக்கும் போட்டிகள் ஈரோடு மாவட்டம், வேப்பம்பாளையம், கொங்கு அறிவியல் கலைக் கல்லூரியில் நடைபெற்றது. இராணி அண்ணா கல்லூரி மாணவி எம்.பி. நிஷா, பெண்கள் பிரிவில் 44 கிலோ வகுப்பில் 262 கிலோ எடையைத் தூக்கி முதலாவதாக வந்து தமிழக சாம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்றார். இவர் இதுவரை தொடர்ந்து எட்டு முறை தமிழக சாம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்று வருகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மேலும் இவர் ஜனவரி மாதம் கல்கத்தாவில் நடைபெறும் தேசிய பளு தூக்கும் போட்டிக்கும் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளார்.

- துணைத்தலைவர், நெல்லை மாவட்ட பவர் லிப்டிங் சங்கம்.

சென்னை அண்ணா நகரில் உள்ள இசை நாட்டியப் பள்ளி "ஸ்ருதிலய வித்யாலயா"வின் 14 வது வருட ஆண்டு விழா நிகழ்ச்சி சமீபத்தில் நடந்தது. இதில் பத்மா வெங்கட்ராமன், தலைமை தாங்கினார். உரத்த சிந்தனை - எஸ்.வி. ராஜசேகர் மற்றும் உதயம்ராம் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். "வளரும் இசைக் கலைஞர்" விருது மாணவ மாணவிகளுக்கு வழங்கப்பட்டது. டாக்டர். திரு. ஜி.வி.ராவ், ஸ்ருதிலய வித்யாலயா மாணவிகளுக்கு "யுவ நிருத்திய ஜோதி" விருதுகளை வழங்கினார். - காவ்யா



• ஆண்டு விழா

தற்போது சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு அதிகம் கிடைக்கும் சீசன். சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கில் மாவுச் சத்தும், புரதமும் நிறைய அடங்கியுள்ளன. இது உடல் வளர்ச்சியைத் தூண்டக்கூடியது. வளரும் குழந்தைகளும், கர்ப்பிணிகளும் இதனைச் சாப்பிட்டால் அவர்களுக்குத் தேவையான சத்துகள் கிடைக்கும். சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கைக் கொண்டு, சில சுவையான பதார்த்தங்கள்!

ஆஹா! சர்க்கரை வள்ளி... பேஷ்! பேஷ்!



லவ்லி பேடா :

தேவையான பொருள்கள் :
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு - ¼ கிலோ,
பால் - ½ கப்,
சர்க்கரைப் பொடி- 2 கப்,
பேரீச்சம் பழம் - 10,
பொட்டுக்கடலை மாவு - ¼ கப்,
முந்திரிப் பருப்பு (பொடித்தது) - ¼ கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - ஒரு சிட்டிகை,
வெனிலா எஸன்ஸ் - சில துளிகள், டூட்டி, ப்ரூட்டி - ½ கப்.

செய்முறை :
சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை, துண்டுகளாக வெட்டி, வேகவைத்துக் கொள்ளவும். இதனை தோலெடுத்து, மசித்துக் கொள்ளவும். கேரட்டைத் துருவி, அத்துடன் பால் சேர்த்து, வேகவைத்து எடுக்கவும். பேரீச்சம் பழத்தை கொட்டை நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கால் கப் சர்க்கரைப் பொடியைத் தனியே எடுத்து வைக்கவும். பின் ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு மசித்தது, கேரட் வெந்தது, வெனிலா எஸன்ஸ், ஏலக்காய்த் தூள், மீதி சர்க்கரைப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல், பொட்டுக்கடலை மாவு, பேரீச்சம் பழம், டூட்டி ப்ரூட்டி ஆகியவற்றைப் போட்டு, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.

கையில் நெய் தடவி, இதனை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, வட்டமாக தட்டிக் கொள்ளவும். எடுத்து வைத்துள்ள சர்க்கரைப் பொடியுடன், முந்திரிப் பருப்பு பொடியைச் சேர்த்து, கலந்து கொள்ளவும். இதில் செய்து வைத்துள்ள பேடாக்களை பிரட்டி எடுத்து, ஒரு தட்டில் அடுக்கி வைத்து, பரிமாறவும்.

வள்ளிக்கிழங்கு அல்வா

தேவையான பொருள்கள் :
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு - ½ கிலோ,

ஆரஞ்சு பழச்சாறு - ½ கப்,
அன்னாசி பழச்சாறு - ½ கப்,
சர்க்கரை - ½ கிலோ,
சிட்ரிக் ஆசிட் - ¼ டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 200 கிராம்.

செய்முறை :

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கை, துண்டுகளாக வெட்டி, வேகவைத்து, தோல் சீவி மசிக்கவும். ஒரு வாணலியில் சர்க்கரையுடன் அன்னாசி பழச்சாறு, சிட்ரிக் ஆசிட் சேர்த்து சூடாக்கி, பாகு காய்ச்சவும்.

இதனுடன் மசித்த கிழங்கு, ஆரஞ்சு பழச்சாறு சேர்த்து நன்கு கிளறவும். இடையிடையே வெண்ணெய் சேர்த்து கிளறவும். கலவை கெட்டியாகி, உருண்டு அல்வா பதம் வந்தபின் இறக்கி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டிப் பரப்பவும். இலேசாக ஆறிய பின், விருப்பமான வடிவத்தில் துண்டுகள் போட்டு, இந்த வித்தியாசமான, சுவையான 'வள்ளிக்கிழங்கு அல்வா'வைப் பரிமாறலாம்.

சூடான ரோல்ஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு - ½ கிலோ,
வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஓமத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
மைதா மாவு - ½ கப்,
பிரெட் தூள் - ½ கப்,
எண்ணெய் - பொரிக்கத் தக்கபடி.

செய்முறை :

ஒரு கிண்ணத்தில் வெண்ணெய், ஓமத்தூள், மிளகுத் தூள், உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து, நன்கு ஸ்பூனால் அடித்து கலக்கிக் கொள்ளவும். சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கை வேகவைத்து, தோலெடுத்து மசித்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு மசித்தது, வெண்ணெய் கலவை இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, கலந்து கொள்ளவும். இதனைச் சிறிதளவு எடுத்து சிலிண்டர் போல் உருளை வடிவத்தில், இரண்டு இஞ்ச் நீளத்திற்கு உருட்டிக் கொள்ளவும்.

மைதா மாவில் நீர் சேர்த்து, நீர்க்க கரைத்துக் கொள்ளவும். மைதா கரைசலில், செய்து வைத்துள்ள ரோல்ஸை தோய்த்து எடுத்து, பிரெட் தூளில் பிரட்டி எடுத்து சூடான எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். இந்த 'ரோல்ஸை' தக்காளி சாஸுடன் பரிமாறினால், சுவையாக இருக்கும்.

ஸ்வீட் தயிர் வடை

தேவையான பொருள்கள் :

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை - 200 கிராம்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
சர்க்கரை பொடித்தது - 100 கிராம்,
பன்னீர் - சில துளிகள்,
பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூ - 1 டீஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு (பொடியாக நறுக்கியது) - அலங்கரிக்க,
நெய் - பொரிக்கத் தக்கபடி.

செய்முறை :

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் அகற்றி, மாவாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். இதனைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, நெய்யைச் சூடாக்கி, இவற்றைப் போட்டு பொன்னிறமாக, மிதமான தணலில் பொரித்தெடுக்கவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு, அரை கப் நீர் விட்டு, சூடாக்கி, கரைத்து, மேலே சிறிது பால் விட்டு, ஓரத்தில் ஒதுங்கும் அழுக்கை நீக்கவும். பின் இதனை கொதிக்க விட்டு, கம்பிப் பாகு காய்ச்சி, இறக்கி, இதில் பொரித்த வடைகளைப் போட்டு, அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

தயிரில் சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்து நன்கு கலக்கி, ஏலக்காய்ப் பொடி, பன்னீர், குங்குமப்பூ சேர்த்துக் கலக்கவும். தயிர் கலவையில், பாகில் ஊறிய வடைகளைச் சேர்த்து, மேலே முந்திரி, பாதாம் பருப்புகள் தூவிப் பரிமாறவும். இது ஒரு சுவையான இனிப்பு ஆகும்.

- குர்ஷித் அஷ்ரப்

வாழ்வில் வளம் சேர்க்கும் ஸ்ரீயின் கருணை வெள்ளம் மேலும் மேலும் பெருகுகிறது. லக்ஷ்மிதுதியாக வாசகிகள் தங்களது பொக்கிஷத்திலிருந்து அனுப்பியவண்ணம் இருக்கிறார்கள். இந்த மஹாலக்ஷ்மி கவசத்தினை நம்மோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் சகோதரி திருமதி. சித்ரா விஸ்வநாதன்.

ஸ்ரீ மஹா கணேசாய நம :

அஸ்ய ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மீ கவச மஹாமந்த்ரஸ்ய ப்ரஹ்மா ரிஷி:காயத்ரி சந்த : மஹாலக்ஷ்மீர் தேவதா. மஹாலக்ஷ்மீ ப்ரீத்யர்த்தம் ஜபே விநியோக :

1. இந்த்ர உவாச :

ஸமஸ்த கவசானாம் து தேஜஸ்வி கவசோத்தமம் ।
ஆத்ம ரக்ஷணம் ஆரோக்யம் சத்யம் த்வம் ப்ரூஹி
கீஷ்பதே ॥

2. ஸ்ரீ குருருவாச :

மஹாலக்ஷ்ம்யாஸ்து கவசம் ப்ரவக்ஷ்யாமி ஸமாஸத : ।
சதுர்த்தஸு லோகேஷு ரஹஸ்யம் ப்ரஹ்மணோதிதம் ।

3. ப்ரஹ்மோவாச :

சிரோமே விஷ்ணுபத்னீ ச லலாடம் அம்ருதோத்பவா ।
சக்ஷுஷீஸுவிசாலாக்ஷீ ச்ரவணே ஸாகராம்புஜா ॥

4. க்ராணம் பாது வராரோஹா
ஜிஹ்வாமாம்னாயரூபிணீ ।
முகம் பாது மஹாலக்ஷ்மீ:கண்டம் வைகுண்டவாஸினீ ॥



ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மி கவசம்

5. ஸ்கந்தௌ மே ஜானகீ பாது புஜௌ பார்க்கவநந்தினீ ।
பாஹூத்வௌ த்ரவிணீ பாது கரௌ ஹரிவராங்கனா ॥
6. வக்ஷ:பாது ச ஸ்ரீர்தேவீ ஹ்ருதயம் ஹரிசுந்தரி ।
குக்ஷிம் ச வைஷ்ணவீ பாது நாபிம் புவனமாத்ருகா ॥
7. கடிம் ச பாது வாராஹீ ஸக்தினீ தேவதேவதா ।
ஊரு நாராயணீ பாது ஜானுனீ சந்த்ர ஸோதரீ ॥
8. இந்திரா பாது ஜங்கே மே பாதௌ பக்த நமஸ்க்ருதா ।
நகான் தேஜஸ்வினீ பாது ஸர்வாங்கம் கருணாமயீ ॥
9. ப்ரஹ்மணா லோக ரக்ஷார்த்தம் நிர்மிதம் கவசம் ஸ்ரீய: ।
யேபடந்தி மஹாத்மானஸ்தே ச தன்யா ஜகத்ரயே ॥
10. கவசேனாவ்ருதாங்கானாம் ஜனானாம் ஜயதாம் ஸதா ।
மாதேவ ஸர்வஸுகதா பவ த்வம் அமரேச்வரி ॥
11. பூய:ஸித்திமவாப்னோதி பூர்வோக்தம் ப்ரஹ்மணா ஸ்வயம் ।
லக்ஷ்மீர் ஹரிப்ரியா பத்மா ஏதந்நாம த்ரயம் ஸ்மரண் ॥
12. நாமத்ரயமிதம் ஜப்த்வா ஸ யாதி பரமாம் ஸ்ரீயம் ।
ய : படேத்ஸ ச தர்மாத்மா ஸர்வான் காமானவாப்னுயாத் ॥
இதி ஸ்ரீ ப்ரஹ்ம புராணே இந்த்ரோபதிஷ்டம்
மஹாலக்ஷ்மி கவசம் ஸம்பூர்ணம்.

ஜ பி மா ஏ மே ஜூ ஜூ ஆ செ அ ந டி

புதிய ஆண்டு மலர்ந்து விட்டது... குழந்தைகள் 'ஜபிமாஏமேஜூஜூஆசெஅநடி' என்று மாதங்களின் முதலெழுத்தை வைத்துப் புதிர் போடுவார்கள். ஆனால் அந்தப் பெயர்கள் ஒவ்வொரு மாதத்துக்கும் ஏன் வந்தது? ரோமானியர் உலகுக்குத் தந்த கொடைதானாம், மாதங்கள் வந்த விதம்!

ஜனவரி : ஜனுஸ் எனும் ரோமானிய தேவதையின் பெயரால் உருவானது ஜனவரி. இரண்டு தலைகொண்ட இந்த தேவதை ஒரு தலையைக் குனிந்து கடந்த ஆண்டைப் பார்ப்பதாகவும், மற்றொரு தலை மேல் பார்த்துப் புதிய ஆண்டை வரவேற்பதாகவும் கருதப்படுகிறது.

பிப்ரவரி : பீப்ரேர் - எனும் ரோமானிய தேவதையின் பெயரிலிருந்து

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சத்தான உணவு *கடைசி தேதி* : **15.01.2005**

என்ற தலைப்பில்

சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

உருவானது. பீப்ரேர் என்றால் தூய்மை என்று பொருளாம்.

மார்ச் : ரோமானியர்களின் யுத்த தெய்வமான மார்ஸ்லின் பெயர் கொண்ட மாதம். முன்பு ரோமானியக் காலண்டரில் மார்ச் மாதமே முதல் மாதமாக இருந்தது.

ஏப்ரல் : ஏப்ரியேல் என்ற வார்த்தை 'புதியன வருகைக்குத் திறக்கப்படும்' என்ற பொருளைத் தரும். வசந்தம் பிறந்து அழகு எங்கும் மலர்வதால் இப் பெயர் ஏற்பட்டது.

மே : மெர்க்குரியன் தாய் ''மர்யா'' வைக் கௌரவிக்கும் வகையில் ''மே'' என்ற பெயரை ரோமப் பேரரசர் ரோமுலஸ் சூட்டினாராம்.

ஜூன் : இளமைத் தெய்வமான மெர்க்குரிக்கு 'ஜூனியஸ்' என்ற பெயருண்டு. 'ஜூனியஸ்'ஸிலிருந்து வந்த பெயர் ஜூன்.

ஜூலை : ரோமப் பேரரசர் ஜூலியஸ் சீஸரின் நினைவாக இம்மாதம் பெயர் பெற்றது.

ஆகஸ்ட் : ரோமப் பேரரசின் இரண்டாம் அகஸ்டஸ் சீசரின் நினைவாகப் பெயரிடப்பட்டது.

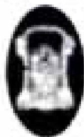
செப்டெம்பர் : செப்டம் என்றால் ஏழு என்று பொருள். முதலில் மார்ச் மாதமே முதல் மாதமாக இருந்தது. மார்ச்சிலிருந்து ஏழாவது மாதமாக வந்ததால் செப்டெம்பர் எனும் பெயர் நிலைத்து விட்டது.

அக்டோபர் : ஆக்டோ என்றால் எட்டு - எட்டாவது மாதமாக விளங்கியதால் அதே பெயர் தொடர்கிறது.

நவம்பர் : நவம் என்ற ரோமானியச் சொல்லுக்கு ஒன்பது என்பது பொருள். (நமக்கும்தானே!) மார்ச்சிலிருந்து ஒன்பதாவது மாதம் ஆனதால் நவம்பர் ஆயிற்று.

டிசம்பர் : 'டிசம்' (நமக்கு தசம்!) எனும் சொல் பத்து என்பதனைக் குறிக்கும். பத்தாவது மாதத்தின் 'டிசம்பர்' தொடர்ந்து அப்படியே வழங்குகிறது.

- ஏ. தனலட்சுமி
(கிளை நூலகம், எருக்கஞ்சேரி).



SRI LAXMI MUTHU MAALIGAI



Wish U

Happy New Year & Prosperous Pongal







Amarkalam for 20 days
from 1st Jan. 05 to 20th Jan. 05

FREE GIFT FOR ALL VISITORS FOR 20 DAYS

முதன் முதலாக வரும் 15 வாடிக்கையாளர்களுக்கு
1 ஜோடி 916 தங்க முலாம் பூசிய வளையல்கள்

இரண்டாவதாக வரும் 15 வாடிக்கையாளர்களுக்கு குந்தன் பெண்டண்ட் வழங்கப்படும். எல்லா வாடிக்கையாளர்களுக்கும் ஒரு வெள்ளி நாணயம் இலவசம்.

Gift for Buyers

Your Purchase Value	Our Gift
Rs.750/-	Hand Bag or Navarathana Mala
Rs.1,250/-	Nuts Box or.Ad-Ring
Rs.2,500/-	Ashika Exclusive Printed Saree or Jedemala
Rs.5,000/-	Jewells Box with Pearls Set

Wanted Freelance
Marketing People
(Earn Rs.10,000 p.m.)
NO DEPOSIT

All Credit Cards Purchasers will Get Extra Surprise Gift

LMM **LAXMI MUTHU MAALIGAI**

Shop No.8, 9, G. Floor,
Kasi Arcade,
No.116, Thiyagaraya Road, T.Nagar,
Chennai - 17.
Ph : 28150856 / 28155650

Also at : Sri Sakthi Plaza,
Shop No.1 Basement No.70,
Pondy Bazzar, Next to Maya's Plaza
T.Nagar, Chennai - 17
Ph : 28153383 / 28153393



கோபாலாச்சாரி

டி.எஸ். பாலகிருஷ்ணன்

ஆக்கூர் கோபாலாச்சாரி
ஆங்கிலத்தில் புலி,
'ஷேவிங்கின்' போதும்
ஷேக்ஸ்பியர் நினைப்புத்தான்!
தலைப்பாகையும், திருமண்ணும்
அவர் 'டிரேட் மார்க்'.
சூட்டும் கோட்டும் போடாதவர்,
சூயஸ் கால்வாய் தாண்டாதவர்
திருவாழத்தான் என்ற திருநாமம்
தெருவால்கள் சூட்டினது.
உச்சரிப்பில் கில்லாடி.
ஊரறிந்த நற்செய்தி!
ஷாம்பெயின் என்ற சொல்லை,
சம்பாக்னி எனப்படித்து
வெள்ளையன் பாஷைக்கு,
வடமொழி 'டச்' தந்தவர்!
வெள்ளைக்கார அதிகாரி,
வேவு பார்க்க வந்தவர்,
கோபாலாச்சாரியின் வகுப்பில்
கோல்ட் ஸ்மித்
பாடம் கேட்டார்
அசந்து
போன ஆங்கிலேயன்
அதிகமாகவே புகழ்ந்தான்,
'என்னே தமிழ்மொழி!
நாங்கள்
பேசும் ஆங்கிலமாட்டம்
ஆங்காங்கே ஒலிக்கிறது!'



பொட்டில் அடித்தாற் போல்...

இனி உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு சரியான தீர்வையும் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இதோ ஓர் உலகத்தரம் வாய்ந்த எளிய வழி...

நமது சரியான **பிறந்த தேதி** மற்றும் **பெயரை** மட்டும் கொடுத்தால் போதும், மிகத் துல்லியமாக **நாம் ஏதும் கூறாமலேயே பொட்டில் அடித்தாற் போல்** நம்மைப் பற்றியும் நாம் சந்தித்து வரும் பிரச்சனைகள் பற்றியும் AAN® விஞ்ஞான முறைப்படி நேரில் பார்த்தது போல் கூறி, நிரந்தரத் தீர்வு காண எளிய மற்றும் சிறந்த பரிகார முறைகளைப் பற்றியும், ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார் மாமேதை Master of AAN® திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்** அவர்கள். இவர் இந்தியாவிலேயே முதலாவதாக AAN® முறைப்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டுமே சக்தியேற்றி, செறிவூட்டப்பட்ட (Energised & Enriched) உயர்தர (Imported) இரத்தினக் கற்களை வழங்கி அவர்களது வாழ்வில் அதிசயிக்கத்தக்க நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தியும் வருகிறார். 15 வருடங்களுக்கும் மேலாக அனுபவம் மிக்க இவர் புதுதில்லியில் உள்ள Institute of Numerology (R&D)யில் *சீனியர்* மெம்பராகவும் உள்ளார்.

இந்த அற்புதமான கலையைப் பரிசோதிக்க விரும்பும் ஜோதிடர்கள் மற்றும் எண் கணித நிபுணர்கள் மறைமுகமாக அல்லாமல் நேரிடையாவே முன்பதிவு செய்து வரலாம் என்று சவால் விடுகிறார் திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்.** மேலும் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டத்தையும் அமைப்பையும் உருவாக்கி எந்தத் தொழில், என்ன வியாபாரம் செய்தால், குறுகிய காலத்தில் பெரு வெற்றி பெறலாம் என்பதையும், அரசியலில் வெற்றி, **இராகு - கேது தோஷங்களால் ஏற்படும் திருமணத் தடைகளை ஏற்ற பரிகாரங்கள் மூலம் துரித நிவர்த்தி செய்வது.** குழந்தை பிறப்பு, வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்பு, உங்களைச் சார்ந்த ஆண் - பெண்ணின் ஒழுக்கம் போன்ற பல்வேறு சந்தேகங்களுக்கும், அத்துடன் ஒவ்வொரு இரத்தின மணியும் எவ்விதமான Energies (either Projective + or Receptive - Measured in Electron Volts- 'eV') வெளியிடுகிறது (அ) உள்ளிழுக்கிறது என்பதையும், மேலும் இவற்றை நாம் எப்படி ஒருங்கிணைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் (in order to regain the equilibrium position in our body Electro - Magnetic field - AURA) இவரது AAN® முறையில் மட்டுமே மிகத் தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

(எ-டு) ஒரு செறிவூட்டப்பட்ட சுத்தமான வைரம் 5.5 'eV' Projective Wave Energy வெளியிடுகிறது.

Courtesy: Gemmological Association of Great Britain.

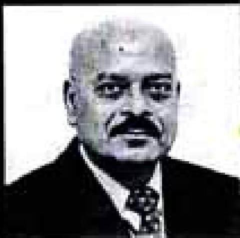
இவரது தொடர்பு முகவரி:(பாண்டிச்சேரி)

'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன் Master of AAN® & Aura Viewer
(Senior Member, Institute of Numerology (R&D) Nangal Raya, New Delhi - 110 004)
ஆலோசனைக்காக : 6, வ.உ.சி வீதி, காமராஜ் நகர், (வேல். சொக்கநாதன் திருமண மண்டபம் மற்றும் வெஸ்லி பள்ளி அருகில்) பாண்டிச்சேரி - 605 011.
Phone: 0413 - 2211667 Cell: 98423 - 66855 'AAN® - ADVANCED AURIC NUMEROLOGY'
Consulting Hours : 9.00 a.m to 1.00 p.m & 3.00 p.m. to 8.00 p.m

Do you know what is NAME?

N = Natal's
A = Abstract
M = Maintained by
E = Eternal

Space Sponsored by Institute of Numerology (R&D) New Delhi



எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட்!

பிரதி ஞாயிறு : இரவு 9.30 மணி
செவ்வாய் : காலை 9 மணி

Raj Tv

எல்லா வியாதிகளுக்கும் மிகச் சிறந்த தீர்வு!

இந்தியாவிலேயே முதன்முதலாக இந்தியாவின் No.1 எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர் **M.சத்தியமூர்த்தி** பிரான்ஸ் நாட்டு அதி நவீன எனர்ஜி ஸ்கேன் வைப்ரேஷன் சிகிச்சை முறைகளால் எல்லா வித வியாதிகளையும் குணமாக்கி சாதனைகள் படைத்து வருகிறார்.

எல்லாவித இதயக்கோளாறு, பக்கவாதம், மூட்டுவலி, டயாபடீஸ், அலர்ஜி, ஆண்மைக் குறைவு, குழந்தை இல்லாமை, எண்டோக்ரின், மூளை, நரம்பியல், உளவியல், மெட்டாலிக், ஹார்மோனல், பரம்பரைக் கோளாறுகளுக்கும், உலகெங்கும் இருந்து ஏராளமானோர் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் நிபுணர் **M.சத்தியமூர்த்தி**யிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர்.

மற்ற எல்லா வைத்திய முறைகளால் முயன்றும் தீர்க்க முடியாத வியாதிகளையும் கூட குணமாக்கும் **M.சத்தியமூர்த்தி**யின் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் ராஜ் டி.வி. **"நீயும் ஜெயிக்கலாம்"** என்ற வெற்றித் தொடர் பிரதி ஞாயிறு இரவு 10 மணிக்கும் செவ்வாய் காலை 9 மணிக்கும் வாரந்தோறும் ஒளிபரப்பாகிறது. காணத்தவறாதீர்கள்! முன் பதிவுக்கு:

பெங்களூர் விஜயம் :
ஜனவரி 12,24
சென்னை விஜயம்
ஜனவரி 2,3,4,5,16,17,18,19
பாண்டி விஜயம் : ஜனவரி 10

இந்தியாவின் முதல் எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர்
M.சத்தியமூர்த்தி, Bio-Energetician (France, England)
9, மகேந்திரபுரி, ஹவுசிங் போர்டு ஸ்டாப், ஏற்காடு ரோடு, சேலம்-8
போன் : (0427) 3101181, 2402778, 2405681, 2402437



சமையலறையில்

செல்வி முருகப்பன்

சமையலறை

வேடிக்கை,
விளையாட்டு,
வினோதம்,
இம் மூன்றிலும்
மூழ்கடிக்கும்
கலைக்கூடம்

கேரட் ஸ்பெஷல்

துருவிய கேரட்டை
துவட்ட வேண்டுமென்றேன்
உதவிக்கு வந்த
மருமகள்
ஓடிவந்தாள்
துண்டோடு...

பலகார நூல்

பருத்தியில்
நூல் பார்த்தேன்
பயனானது
பலகாரத்தில்
நூல்பார்த்தேன்
வீணாகி விட்டதே!

தனியா

நான் ஒரு
அதிர்ஷ்டசாலி
கூட்டணியின்றி
ருசிக்காத
என்னை
தனியா என்கிறார்கள்.

பாகற்காய் கசக்கும்,
கத்தரிக்காய் காரும்,
என்பதை உணர்ந்தேன்
பசி
அடங்கிய போது



கண்ணாடியில்
மட்டுமல்ல...
சமையலிலும்
ரசம்
சரியில்லை என்றால்
திருப்தியிருக்காது





பூரி

உப்பிய பூரிக்கு
உரிமை கொண்டாடியவள்!
ஒருகணம்
உறைந்து போனாள்,
உப்பு போட
மறந்து விட்டு.

கலாட்டா



வெங்காயம்

உரித்துப் பார்த்தால்
ஒன்றுமில்லை - என்று
சொல்பவர்கள் - என்னை
தின்று பார்க்காமல்
சொல்பவர்கள்...

புத்திசாலிகள்

பழத்தைக் காயாக்கினாள்
ஊறுகாயாக்கினாள் - புத்திசாலி
இட்லியை மாவாக்கினாள்
உப்புமாவாக்கினாள் - புத்திசாலி
அத்தனையும்
செய்து வீணாக்கினாள்
அதி புத்திசாலி...

சாப்பாடு

நான்
சூடானாலும்
ஊதுவீர்கள்
நான்
அதிகமானாலும்
ஊதுவீர்கள்
கவனம் தேவை!

வட்டி வட்டியாய்

உணவை வகைப்படுத்து
நோயைக் குணப்படுத்தலாம்
என்றார்
மருத்துவர்
முன்பே!
தெரிந்திருந்தால்,
வாயைக் கட்டியிருப்பேன்,
வயிற்றைக் கட்டியிருப்பேன்,
வட்டியாய்க் கட்டியிருக்க மாட்டேன்



அன்பு வட்டம்

ரேவதி சங்கரன்

சென்னை - 61, தங்கம்.

மங்கையர் மலரின் 14 ஆண்டு கால வாசகியாக உள்ள எனக்கு, 'அன்பு வட்டம்' மூலம் உறுப்பினராக ஆக ஆவல். என் ஆவல் நிறைவேறுமா? மலரின் வெள்ளி விழா ஆண்டு நிகழ்ச்சிகளைக் காண வெகு ஆவலுடன் காத்திருக்கும் இனிய மங்கையர் மலரின் வாசகி.

இந்தப் புதிய ஆண்டு உங்களுடைய எல்லா கோரிக்கைகளையும் நிறைவேற்றி வைக்கும். உங்கள் ஆவல் எல்லாம் நிறைவேறும். வெள்ளி விழாக் கொண்டாட்டங்களை சிறப்பாக நடத்து வோம்... சேர்ந்தே களித்து மகிழ்வோம்.

'நல்ல காலம் வருது' குடுகுடுப்பாண்டி போல் ஒலிக்கிறேனோ?!

ஹோசூர், வசந்தி கேசவன்.

பெண்கள் காதின் மேற்புறத்திலும், பக்கவாட்டிலும் காது குத்திக் கொள்வதின் நோக்கம் என்ன? அதில் தோடுகள் அணிவதால், ஏதேனும் நற்பலன்கள் ஏற் படுமா? இல்லை அழகுதானா? இதுபற்றி தயவுசெய்து விளக்கும்படி வேண்டுகிறேன்.

நம்முடைய முன்னோர்கள் எது செய்தாலும், அது நன்மையை மையமாகக் கொண்டு, கலை யுணர்வால் பின்னிய செயலாகவே இருந்தது. செவிமடலின் மேற்புறம் குத்தி அணிந்ததைக் கொப்பு என்பார்கள். பெண்களுக்குப் பூப்பு காலத்திலும் பின்னரும் கருப்பை சம்பந்தமாகக் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற் காக இது பதி னோரு வயதுக்கு முன்ன தாகவே அணிவிக்கப்பட் டது. இதை நமது பாட்டி மார் சொன்ன போது நம்ப மறுத்த நாம், இன்று இது 'அக்கு பாயிண்ட்' என்று வெளி நாட்டார் சொன்னதும், 'அப்படியா'என்று வியக் கிறோம்! செவிமடலை தேய்த்து விடுவதால் சிறந்த பயன்கள் உண்டு என்பது கண்கூடு. இது தெரிந்த முன்னோர்கள் தோப்புக்கரணம் போட வைத்தனர். ஆசிரியர்கள் காதை மட்டுமே திருகி னார்கள்....





சென்னை - 4,

வி. ஜானகி.

சிட்டுக்குருவி போல பறந்து திரியும் தங்களுக்கு பத்திரிகை துறை அனு பவம் எப்படி உள்ளது.'

உல்லாசமாகச் சிற கடித்துப் பறக்கும் எனக் குப் பத்திரிகைத் துறை அனுபவம் நன்றாகவே உள்ளது. வெளியூர்

களுக்கு அதிகம் பறக்காமல் இருந்த ஊர்க்குருவி இப்போது ஊர் ஊராகச் சென்று அன்புவட்டத்தினை விரிவாக்கி ஆனந்த வெள்ளத்தில் திளைத்து மகிழ்கிறது.

இரவாஞ்சேரி, ச. சித்ரா சத்தியநாதன்.

பால்மணம் மாறா பச்சிளங்குழந்தைகளை படுகொலை செய்யும் பாதகச் செயல்கள் தொடர்வது பற்றி?

தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டியவள் கள்ளிப் பாலூட்டுகிறாள் என்றால் கடிய வேண்டியது அவளையல்ல. தாயாக, தாரமாகத், தங்கையாகத், தமக்கையாகப் பெண்கள் தன் மீது அன்பையும், பாசத்தையும் பொழிய வேண் டும் என்பவன் தனக்கு மகளாக ஒரு பெண் வேண்டாம் என்று நினைப்பது மாறினால்தான் பெண் சிசுக்கள் போற்றப்படுவார்கள். எண்ணும்போதே இரும்பாக நெஞ்சம் கனக்கிற விஷயம் இது.

சென்னை - 4, சீனு. சந்திரா.

'நெஞ்சு பொறுக்குதில்லையே' என்ற வரிகள் எதை ஞாபகப்படுத்துகிறது?

இந்தக் கேள்விக்கு பதில் ஒன்றா, இரண்டா எடுத்துச் சொல்ல... எத்தனையோ! இருப்பினும் இந்த வினாடியில் என் நெஞ்சம் கனப்பது முந்தைய கேள்வியின் எதிரொலிதான்.

சென்னை - 41, புஷ்பா நரசிம்மன்.

கவிஞர் கண்ணதாசன், வாலி போன்றோரின் தத்துவ மற்றும் இலக்கிய சினிமாப் பாடல்களைக் கேட்கும் போது தங்கள் மனத்தில் என்ன தோன்றும்?

இவர்களுடைய தத்துவக் கவிதைகளுக்கு மூலமான பட்டினத்தார், தாயுமானவர், சித்தர் பாடல்கள், தமிழிலக்கியப் பாக்கள் ஆகியவற்றை ஏற்கெனவே சுவைத்து இருப்பதால், இந்தக் கவிஞர்கள் அழகாக எடுத்தாண்டிருப்பதை ரசிப்பேன். இருந்தாலும்



மூல நூல் பயக்கும் சுகமே தனி.

சென்னை - 24, லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.

'திருவாசகத்திற்கு உருகாதார் ஒரு வாசகத்திற்கும் உருகார்' என்பது தெரிந்ததே. திருவாசகம் மட்டும் படித்தால் போதுமானதா? அப்படியானால் மற்ற ஸ்லோகம், துதிப் பாடல்களின் நிலை என்ன? இப்படி திருவாசகத்தை ஹைலைட் செய்ய காரணம் என்ன?

'காதலாகிக் கசிந்து கண்ணீர் மல்கி' எனச் சம்பந்தரும், 'நெஞ்சக் கனகல்லு நெகிழ்ந்துருக' என்று அருணகிரியாரும் இறையன்பில் நெஞ்சம் உருக வேண்டும் எனக் கூறுகிறார்கள். மனதை உருக்கும் தனிச் சிறப்பு உடையது திருவாசகம்.



அதற்கு உருகாதார் மனம் இருப்பினும் வலிது என்பதைக் குறிக்கவே அந்த முதுமொழி.

திருவெம்பாவையில், ''மாதேவன் வார்கழல்கள் வாழ்த்திய வாழ்த்தொலி போய் வீதிவாய்க் கேட்டலுமே விம்மி விம்மி மெய்ம்மறந்து...'' என்கிறார்... பக்தியின் இலக்கணம் திருவாசகமே!

சேலம் - 9, சுபா.

நல்லவர்களை விட தீயவர்களை மீடியாக்கள் அதிகமாக வெளிக்காட்டுகின்றதே? இது சரியா? (உதாரணம் - வீரப்பன்) அதுமட்டுமின்றி, அவர்களின் வாரிசுகளையும் வெளிப்படுத்தி, அந்தப் பிஞ்சு உள்ளங்களை, வேதனைப்படுத்தி, அவர்களையும் வன்முறைக்கு இழுத்து விட்டு விடுவார்கள் போல் இருக்கிறதே? இது தேவையா? மக்களின் மனதிலும் இதனால் கள்ளமான வழியில் சென்றால் தான் 'பப்ளிசிட்டி' கிடைக்கும் என்ற தவறான எண்ணம் எழாதா?

உங்கள் கேள்வி நியாயமானதே. முற்காலத்தில் முன்னோடியாக விளங்க வேண்டும் என்பதற்காகவே நற்குணப் பாத்திரங்களை நடுநாயமாகச் சித்தரித்தனர். ஆனால், காலப் போக்கில் 'தீய சக்திகளை' ஓஹோ என்று உயர்வுபடுத்தி வருவது கவலைக்கு இடமாகிறது. வருங்கால சந்ததியினருக்கு வழிகாட்ட வேண்டியது நம் பொறுப்பல்லவா? இப்படித் தான் வாழ வேண்டும் என்பது போய், எப்படியாவது 'பப்ளிசிடி' கிடைத்தால் போதும் என்ற தவறான எண்ணம் குணநலனைக் குலைத்து விடுமே!

சென்னை - 99, எஸ். சுப்புலட்சுமி.

அந்தக் காலத்தில் பிசியோதெரபி தேவைப்படவில்லையா?

சாதம் பிசைந்தார்கள். மாவு பிசைந்தார்கள். விரல்களுக்கும் மூட்டுக்களுக்கும் நிறைய வேலை தந்ததால் கையைப் பிசைய வேண்டி வரவில்லை. தாத்தா, பாட்டிமார்களும் தாயக்கட்டையையும், ஜபமாலையை

யும் உருட்டினார்கள். ஊஞ்சலாடிக் கால் விரல்களுக்கும் முழங்கால்களுக் கும் அழுத்தம் கொடுத்தார்கள். அம் மானை, ஏழு கல், பல்லாங்குழி விரல்களுக்கு நல்ல பயிற்சி. வயது குறைந்தவர்கள் அம்மி அரைத்து, தண்ணீர் இறைத்துத் தோள் பட்டை மூட்டுக்களை நல்ல இயக்கத்தில் வைத்திருந்தார்கள். தலை வாரிப் பின்னி விட்டார்கள். அது எப்படிப் பட்ட விரல் பயிற்சி! துணி பிழிவதும் அதை மேலே கொடியில் உலர்த்து வதும் எல்லா மூட்டுக்களையும் வலு வாக்கியதே! இன்று உடலுழைப்பு குறைந்தது... உடலுறுப்புகளுக்கும் வலுவு குறைந்தது.

ராஜலட்சுமி, பெரும்பாக்கம்.

புத்தாண்டில் எது வேண்டும்? எது வேண்டாம்?

மழை, மனிதாபிமானம், மயங்காத அறிவு, மாசற்ற சூழல், குறையாத அன்பு, மண்வளம், பொருள்வளம், நோயற்ற வாழ்வு, பொறுமை, மன்னு யிர் போற்றும் தன்மை, பகிர்ந்துக் கொள்ளும் மனப்பான்மை, பகையின் புகை மூட்டம் இல்லாத ஒற்றுமை - இத்தனையும் வேண்டும்.

'வேண்டாமே' என்று இறைவன் திருமுன்பு வைக்க வேண்டியயது இயற்கையின் பெருஞ்சீற்றம், இளம் தளிர்களின் நசிவு, பஞ்சம், போர், பிணி, வறுமை இதெல்லாம்...

மக்களிடமும் 'வேண்டாமே' என வேண்டுவது -

செய்தித்தாள்களின் சரசரப்பை விட அதனுள்ளே பரபரப்பு இருக் கிறதா என்று குறுகுறுப்புடன் பட படக்கும் ஆர்வம்... சிறு விஷயம் கிடைத்தாலும் ஊதி ஊதிப் பெரிது படுத்திக் கண், காது, மூக்கு வைத் துப் பேசும் வம்பு... அதில் கிடைப்ப தாக நினைக்கும் கிளுகிளுப்பு... பிறரை ஏமாற்றிப் பொருள் சேர்க்க வேண்டும் என்ற நாட்டம்... பிறரை நோகச் செய்யும் கொடூரம்... இவை வேண்டாமே!

குழந்தை பெற புதிய முறையில் சிகிச்சை

இந்த உலகம் என்றென்றும் அழியாமல் நிலைத்திருக்க வேண்டுமானால் வாரிசுகள் பிறந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஆனால் திருமணமான சில தம்பதியரில் தனது ஆஸ்தியை ஆளவும், தனது பரம்பரை வம்சத்தை விருத்தி செய்யவும், பெற்றோரைக் காப்பாற்றவும், கடைசிக் காலத்தில் ஈமக் கிரியைகள் செய்யவும் தங்களுக்குக் குழந்தைகள் பிறக்க வில்லையே என்று கண்ணீரோடு கோயில் குளங்களை சுற்றிக் கொண்டும், மந்திர தந்திரங்களில் ஈடுபட்டும், தாயத்துக்களை கட்டிக் கொண்டும், அரச மரத்தையும் - வேப்ப மரத்தையும் சுற்றிக் கொண்டும் சிலர் நரபலி கொடுத்துக் கொண்டும், வயோதிக காலம்வரை தங்களது வாழ் நாளை வீணாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். அதோடும் இல்லாமல் பெண்கள் மலடி என்ற பட்டத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இதனால் கணவராலும், உறவினராலும் வெறுக்கப்பட்டு, ஒதுக்கப்படுகிறார்கள். சிலர் தற்கொலை முயற்சியிலும் ஈடுபடுகிறார்கள்.

இவர்களின் துன்பங்களைப் போக்க **உலகப் புகழ் பெற்ற மருத்துவ திலகம் டாக்டர் A. அர்ஜுனா, டாக்டர் V. A. ஆண்டாள் அர்ஜுனா, டாக்டர் M. A. சரவணன் ஆகிய மூவரும் ஓமியோ சித்த - ஆயுர்வேத முக்கூட்டு மருத்துவ சிகிச்சையில் குழந்தை பாக்கியம் உண்டாக்கித் தருகிறார்கள்.**

ஆண்களுக்கு 70 சதவிகித குறைபாடும், பெண்களுக்கு 30 சதவிகித குறைபாடும் இருப்பது பரிசோதனையில் தெரிய வருகிறது.

சில ஆண்களுக்கு சிற்றின்பத்தில் நாட்டம் இல்லாமையாலும் உயிரணு உற்பத்தி அறவே இல்லாமையாலும் சிலருக்கு உயிரணுக்கள் உற்பத்தி குறைவாகவே இருக்கும். இதற்குண்டான காரணங்கள் - அம்மை நோயினாலும், புட்டாளம்மையினாலும், மஞ்சள் காமாலையாலும், டைபாய்டு ஜுரத்தாலும், முறையற்ற செக்ஸ் பழக்க வழக்கங்களாலும் உயிரணு உற்பத்தி பாதிக்கப்படுகிறது. இதை முக்கூட்டு மருத்துவத்தால் சிகிச்சையளித்து குழந்தை பிறக்கச் செய்கிறோம்.

பெண்களுக்கும் பல குறைபாடுகள் இருக்கிறது. மாதவிடாய் கோளாறுகள், கருப்பை ஓவரிகள் சிறுத்திருத்தல் (வளர்ச்சியின்மை), கருப்பை ஓவரிகளில் கட்டி, கருமுட்டை உண்டாகா திருத்தல், கருக்குழாயில் சதை அடைப்பு ஏற்பட்டிருத்தல், கருமுட்டை வெடிக்காமலிருத்தல் - சிற்றின்பத்தில் சில பெண்களுக்கு நாட்டம் உண்டாகாமலிருத்தல் போன்ற காரணங்களை முக்கூட்டு மருத்துவ சிகிச்சை அளித்து குழந்தை



• டாக்டர் A. அர்ஜுனா, டாக்டர் V. A. ஆண்டாள் அர்ஜுனாவுடன் திருவண்ணாமலை மாவட்டத்தில் உயிரணு உற்பத்தியாகியும் கருக்குழாய் அடைப்பு நீங்கியும் குழந்தை பெற்ற ரங்கநாதன் - கீதா தம்பதிகள்

பிறக்கச் செய்கிறோம்.

இந்த மாதம் - திருவண்ணாமலை மாவட்டம் சாத்தனூர் அணையில் கீதா - சுப்பிரமணி தம்பதியர் முக்கூட்டு சிகிச்சையால் ஆண் குழந்தை பெற்றுள்ளார்கள். இன்னும் ஒரு சில பெண்களுக்கு கர்ப்பம் தரித்துள்ளது.

மதுரையில் அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பாத்திமா சம்சுதீன் தம்பதியருக்கு 23 ஆண்டும் காலம் குழந்தை இல்லாதிருந்து, எங்களது இரண்டு மாத சிகிச்சையில் பெண் குழந்தை பெற்றுள்ளார்கள்.



டாக்டர் M.A. சரவணன்

துபாயில் முருகன் - வள்ளி தம்பதியருக்கு உயிரணு உற்பத்தி அதிகரித்தும், கருக்குழாய் அடைப்பு நீங்கியும் ஆண் குழந்தை பெற்றுள்ளார்கள்.

கோயம்புத்தூர் - பெரியநாயகன் பாளையத்தில் அறவே உயிரணு உற்பத்தி இல்லாத மாணிக்கம் என்பவருக்கு எங்கள் சிகிச்சையில் 110 மில்லியன் கவுண்ட்டும், 20% மொட்டிலிட்டியும் (உயிரணு) உற்பத்தி ஆகியுள்ளது. இது ஒரு பெரிய சாதனை.

சென்னை அண்ணாநகர் விஜயகுமாருக்கு எங்கள் சிகிச்சையால் தற்போது உயிரணு உற்பத்தி ஆகியுள்ளது.

தஞ்சாவூரில் ராமையா என்பவருக்கு உயிரணு உற்பத்தி அறவே இல்லாதிருந்து தற்போது (கவுண்ட்)110 மில்லியனும், 60% மொட்டிலிட்டியும் உற்பத்தி ஆகியுள்ளது.

மதுரையில் அரசாங்க பணியில் ஓய்வு பெற்ற 60 வயதுடைய அதிகாரி ஒருவருக்கு உயிரணு உற்பத்தி செய்தும், அவர் மனைவிக்கு கருக் குழாய் அடைப்பு நீக்கியும் பெண் குழந்தை பிறக்கச் செய்துள்ளோம்.

உலகின் பல நாடுகளிலிருந்தும் வந்தும், இந்தியாவில் பல மாநிலங்களிலிருந்து வந்தும் எங்கள் நவீன வைத்தியாலயாவில் ஓமியோ - சித்த ஆயுர்வேத முக்கூட்டு சிகிச்சை பெற்று குழந்தை பாக்கியத்துடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். பலர் தற்போது சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்கள். நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு சதவிகிதம் பேர் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். நீங்களும் குறைந்த செலவில் குழந்தை பெற வேண்டுமானால் எங்களை உடனே சந்திக்கவும்" என்று அழைக்கிறார்கள் **டாக்டர் A. அர்ஜுனா, டாக்டர் V. A. ஆண்டாள் அர்ஜுனா, டாக்டர் M. A. சரவணன்** ஆகியோர்.

சிறுநீரகத்தில் உண்டாகும் கற்களையும், பித்தப்பைகளில் உண்டாகி இருக்கும் பித்தக் கற்களையும் முக்கூட்டு மருத்துவத்தால் கரையச் செய்கிறோம்.



மருத்துவ திலகம் டாக்டர் A. அர்ஜுனா, டாக்டர் V. A. ஆண்டாள் அர்ஜுனா

நவீன வைத்தியாலயா

ஹோமியோபதி - சித்தா - ஆயுர்வேத மலடு நீக்கும் ஆஸ்பத்திரி

சென்னையில் சனி, ஞாயிறு, திங்கள் ஆகிய தினங்களில் டாக்டரைச் சந்திக்கும் இடம் : எண் : 65, நெற்குன்றம் பாதை, 100 அடி ரிங் ரோடு, (டி.எஸ். கவுரிசங்கர் திருமண மண்டபம் எதிரில்), வடபழனி, சென்னை - 600 026. **போன் : 23623464 STD 044.**

செவ்வாய், புதன், வியாழன், வெள்ளி ஆகிய தினங்களில் டாக்டரை சந்திக்குமிடம் : நெ. 30, பிராமணர் தெரு, வந்தவாசி, திருவண்ணாமலை மாவட்டம் - 604 408. போன் : 225208, 228077, 226180 STD 04183. Cell:94430 36522

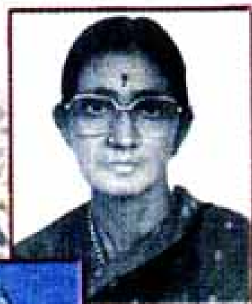
ACVT



• மனோன்மணி



ஜி. தீபலட்சுமி



• விசாலாக்ஷி



• விஜயா ராஜன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : பரங்கிக்காய்

முதல் பரிசு :
பட்டர்ஃப்ளை வழங்கும்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர்
குக்கர் மற்றும் பிரஷர் பான்

பரங்கிக்காய் ஸ்வீட் டோக்ளா

தேவையான பொருள்கள் :
பரங்கிக்காய் - ½ கிலோ,
புழுங்கலரிசி - 1½ கப்,
ஜவ்வரிசி - ½ கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - 15,
நிலக்கடலை - 1 கைப்பிடி,
வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை - ¾ கப்,
ஏலக்காய் - 4,
ஜாதிக்காய் - ஒரு சிறு துண்டு,
உப்பு - 2 சிட்டிகை,
நெய் - 1 சிறு கிண்ணம்,
பால் - சிறிதளவு.

அலங்கரிக்க: தேங்காய்த் துருவல் அல்லது கொப்பரைத் துருவல் - ½ கப்
சர்க்கரை - ¼ கப்

செய்முறை :
புழுங்கலரிசியைக் கல்லரித்து, நீரில்

ஊறவைக்கவும். ஜவ்வரிசியை, இலேசாக வெறும் வாணலியில் வறுத்து தண்ணீரில் ஊறவிடவும். வேர்க்கடலையை ஊற வைத்து, தோல் நீக்கவும். முந்திரிப் பருப்பை பாலில் ஊறவைக்கவும். பரங்கிக் காயைத் தோல் சீவி விட்டு, காரட் சீவியில் துருவவும்.

அரிசி, ஜவ்வரிசி இரண்டிலும் நீரை ஒட்ட வடித்து விட்டு, அத்துடன் நிலக் கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, வெல்லம் (அல்லது சர்க்கரை), ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், உப்பு, பரங்கித் துருவல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு, நீர் விடாமல் அரைக்கவும். அரைத்த விழுதில், பாதி நெய்யைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு குக்கரின் 'ஸெபரேடரிலோ' அல்லது வேறு ஏதாவது அகலமான பாத்திரத்திலோ, உள்ளே விளிம்பு வரை நெய் தடவி, கலவையை அதில் போட்டு, சமப்படுத்தி, ஆவியில் வேகவிடவும். பிரஷர்குக்கரில் வைத்தால் 20 நிமிடமும், மற்றபடி சாதாரணமாக ஆவியில் என்றால் 30 நிமிடங்களும் வேகவிடவும்.

சற்று ஆறியதும், விளிம்பிலிருந்து, கத்தியால் (பட்டர் கத்தி) விடுவித்து, ஒரு தட்டில் தட்டவும். பிறகு துண்டு போட்டு, மேலே தேங்காய்ப் பூ துருவல் (அல்லது கொப்பரைத் துருவல்), சர்க்கரைத் தூவி அலங்கரிக்கவும். கொப்பரைத் துருவலில் கலர் சேர்த்துத் தூவினால், பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- விஜயா ராஜன்,
பெங்களூர் - 34.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

பரங்கிக்காய் பராத்தா

தேவையான பொருள்கள் :

கோதுமை மாவு - 2½ தம்ளர்,
சன்ன ரவை - 3 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ¼ டீஸ்பூன்,
ஓமம் சிறிது -
¼ டீஸ்பூனுக்குச் சிறிது குறைவு,
புளிக்காத தயிர் - 4 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
முற்றாத இளம் பரங்கிக்காய் - ¼ கிலோ (சிறு துண்டுகளாக்கி),
மிகப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் (அ) முட்டைக்கோஸ் - ½ கப்,
உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சீரகப் பொடி, மிளகுப் பொடி தலா - ¼ டீஸ்பூன் வீதம்,
மஞ்சள் பொடி - 4 சிட்டிகை,
பெருங்காயத் தூள் - 2 சிட்டிகை,
பொடியாக நறுக்கிய மல்லி இலை - 2 சிட்டிகை,
புதினா இலை - 8,
பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் + நெய் கலந்தது - 2+2 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

முதலில் கோதுமை மாவு, ரவை, ஓமம், உப்பு, தயிர் சேர்த்து இளஞ்சூடான நீர் விட்டு மிருதுவாக சப்பாத்தி மாவு போல பிசைந்து அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.



ரவா புட்டு :

முதலில் ரவையை வாசம் வர வறுத்து ஆறவிடுங்கள். பின்னர், தேங்காய்த் துருவல், உப்பு, ஒரு ஸ்பூன் நெய் கலந்து பிசிறி, தேவையான நீர் தெளித்து ரவையை பிசிறி, புட்டுக் குழாயில் வேகவையுங்கள். பின்னர் சர்க்கரை சேர்த்துப் பரிமாற சுவையோ சுவைதான்.

- ஜே. ஐஸ்வர்யா.

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி பரங்கித் துண்டுகளை வதக்கி எடுக்கவும். ஆறியதும், புதினா இலை, பொட்டுக் கடலை சேர்த்து விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும்.

மீதி எண்ணெய், நெய்யில் வெங்காயம்/ முட்டைக்கோஸ் போட்டு பொன்னிறமாக வதக்கி வரும் போதே மீதியுள்ள பொடிகள், உப்பு, இஞ்சி, மிளகாய் பேஸ்ட் சேர்த்து கலந்து, பரங்கி விழுது, கொத்துமல்லி இலை சேர்த்து வதக்கி கெட்டியாக எடுத்து வைக்கவும்.

அடுப்பை சிறியதாக எரிய விட்டு தவா போட்டு, சிறிது காயும்போதே எலுமிச்சை அளவு சப்பாத்தி மாவு எடுத்து சிறிதாக பரத்தி, அதில் தேவையாகப் பூரணம் வைத்து சிறிது பரத்தி நாலு பக்கமும் சப்பாத்தியால் மூடி சதுரமாக்கி, கோதுமை மாவு சிறிது தோய்த்து மெதுவாக பராத்தாவை இடவும். இரண்டிரண்டு பராத்தா இட்டு வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொன்றாக இருபுறமும் வேகும்படி சுட்டு எடுக்கவும். மேலே எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவத் தேவையில்லை. அடுப்பை நிதானமாக எரியவிட்டால் நன்றாக மிருதுவாக வரும். நடுநடுவே தோசை திருப்பியால் ஓரங்களில் மெதுவாக அழுத்திக் கொடுத்தால் சூடு நன்கு பரவி நன்றாக பொன்னிறமாக 'பராத்தாக்கள்' வரும். தனியாகச் செய்யும் போது நான்கு பராத்தா வரை இட்டு வைத்துக் கொண்டு சுடலாம். உலர்ந்து போகாது. விருப்பமானவர்கள் மேலே ப்ரஷ்ஷால் சிறிது நெய் தடவலாம். கட்டாயமில்லை. இது மிகவும் ஆரோக்யமான எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவு.

குறிப்பு : பரங்கிப் பூரணத்தையும், சப்பாத்தி மாவையும் முன்தினமே (இட்லி, தோசைக்கு அரைத்து வைப்பது போல்) தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைப்பதானால் சிறிது நேரம் முன்கூட்டியே வெளியில் (செய்யும் முன்) எடுத்து வைக்கவும். உப்பு, காரம் அவரவர் தேவைகேற்ப கூட்டிக் குறைத்து உபயோகிக்கலாம். விருப்பமானவர்கள் பரங்கித் துண்டுகளை அரைக்கும் போது ஒரு துண்டு தேங்காய் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

- பி.என். விசாலாக்ஷி,
மும்பை -400 025.



தேங்காயை சரிபாதியாக உடைக்க, தண்ணீரில் நனைத்து பின்னர் உடைக்க வேண்டும்.
- சு. கலாவதி மணியன்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

பரங்கி விதை பிரதமன்

தேவையான பொருள்கள் :

பரங்கி விதை
காயவைத்து, தோலுரித்தது - 1 கப்,
வெல்லம் - 3 கப்,
தேங்காய் - 1,
முந்திரி - 12,
ஏலக்காய் - 12,
நெய் - 4 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பரங்கி விதையை கிடைக்கும் போது காயவைத்து அள்ளவும். நிறையச் சேர்ந்ததும் தோலுரிக்கவும். ஒரு கப் பருப்பு இருக்க வேண்டும்.

ஒரு கப் பருப்பை கால் மணி நேரம் ஊறவிடவும். ஆறு முந்திரியையும் ஊற வைக்கவும். இரண்டையும் மிக்ஸியில் மை போல அரைக்கவும்.

அடிகனமான உருளியில் வெல்லத்தைப் போட்டு, பாகு வைக்கவும். (வெல்லம் கரைந்ததும் வடிகட்டி, கல், மண் நீக்கவும்). பாகில் அரைத்த

விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விடவும்.

தேங்காயைத் துருவி, ஏலக்காயை அப்படியே போட்டு நன்றாக அரைத்து முதல் பால் எடுக்கவும். இரண்டாம் முறை அரைத்து இரண்டாம் பால் எடுக்கவும். இரண்டாம் பாலை வெல்லக் கலவையில் கொட்டிக் கிளறவும். கொதி வரும் போது முதல் பாலை விட்டுக் கலக்கி இறக்கவும். அருமையான பிரதமன் ரெடி. முந்திரியை ஒடித்து, நெய்யில் வறுத்துக் கொட்டவும்.

- ஐஸ்வர்யா, ஈரோடு - 11.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பரங்கிக்காய் சாலட்

பரங்கிக்காய் சாலட் செய்யத் தேவையான பொருள்கள் :

நன்கு முற்றிய பரங்கிக் கீற்று - 1,
வெல்லம் - ¼ கிலோ,
ஊறவைத்த நிலக்கடலை - 100 கிராம்,
தேங்காய் - 1 மூடி,
ஏலக்காய் - 5.

செய்முறை :

1. பரங்கிக்காயைத் தோல் சீவி விட்டு காரட் துருவுவது போலத் துருவிக் கொள்ளவும்.
2. வெல்லத்தைத் தூள் ஆக்கிக் கொள்ளவும்.
3. நான்கு மணி நேரம் நீரில் ஊறிய நிலக்கடலையை நன்கு வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.
4. தேங்காயைத் துருவி வைக்கவும்.
5. ஏலக்காயைப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

பரங்கிக்காய்த் துருவல், வெல்லத் தூள், ஊறிய நிலக்கடலை, தேங்காய்த் துருவல் முதலியவற்றை ஒன்றாக ஒரு கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கலக்கவும். கடைசியாக ஏலப்பொடியைப் போட்டுக் கலக்கவும்.

நன்கு கலக்கப்பட்ட பரங்கிக்காய் சாலடை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பி உண்ணுவார்கள்.

குறிப்பு :

பரங்கிக்காயில் உயிர்ச்சத்துகள், வைட்டமின் 'பி', வைட்டமின் 'சி' உள்ளன.

தேங்காயில் வைட்டமின் 'ஏ'யும், வைட்டமின் 'பி'யும் உள்ளன. குடல் புண்ணை ஆற்றும் குணம் உள்ளது.

வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்து உள்ளது. நிலக்கடலையில் புரோட்டீன் சத்து உள்ளது.

- சு. மனோன்மணி, திருச்சி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பரங்கிக்காய் பொங்கல்

தேவையான பொருள்கள் :

புழுங்கல் அரிசி - ¼ கிலோ,
பரங்கிக்காய் - ¼ கிலோ,
வெல்லம் - ½ கிலோ,
சிறு பயர் - ¼ கிலோ,
நெய் - 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - 100 கிராம்,
உலர்ந்த திராட்சை - 25 கிராம்,
ஏலக்காய்ப் பொடி,
பச்சைக் கற்பூரம் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

புழுங்கல் அரிசியை வறுத்து ரவை போல் உடைத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பரங்கிக்காயைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். பின்பு அடுப்பில் பாத்திரத்தை வைத்து வெல்லம், சிறு பயிர், பரங்கிக்காய் துண்டுகளைப் போட்டுத் தேவையான தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். பின்பு வறுத்து உடைத்த அரிசியைப் போட்டுக் கிளறவும். அதனுடன் ஏலக்காய்ப் பொடி, பச்சைக் கற்பூரம் சிறிது போட்டு நன்கு கிளறவும். அரிசி வெந்ததும், வாணலியில் நெய் விட்டு முந்திரி, திராட்சையை வறுத்து பொங்கலில் போட்டு, நெய் ஊற்றி நன்கு கலந்து விட்டு இறக்கி வைக்கவும். பரங்கிக்காய் பொங்கலை சூடாகப் பரிமாறவும்.

- ஜி. தீபலட்சுமி, பாண்டிச்சேரி.

பெண்ணே! பெண்ணே!

டாக்டர் பாலசாண்டில்யன்

வீட்டை விட்டுப் புறப்படும் முன்னே
விழிப்பாய் இரு பெண்ணே! - தினம்
பூட்டை இருமுறை இழுத்துப் பார்த்தபின்
சென்றிடுவாய் (நீ) பெண்ணே!

கழுத்துச் சங்கிலி தெரிய நடப்பது
கள்வரை அழைக்கு மம்மா அதை
இழுத்துப் பறிக்கும் ஈனருக்கு மிக
எளிதாய்ப் போகுமம்மா!

வெளியூர் போகும் விஷயம் எல்லாம்
வீதியில் பேசாதே! - உன்
களிப்பில் கள்ளர் நோட்டம் விடுவர்
கவனம் சிதறாதே!

வீட்டு ரகசியம் வீதிக்கு வந்தால்
வீணில் நிம்மதி போகும் - ஒரு
போட்டிக்கேனும் போலியாயிருந்தால்
பொல்லா விளைவுண்டாகும்.

வீட்டின் பெரியோர் சொல்வது கேட்டால்
வீழ்ச்சிகள் கிடையாது! - அவர்
காட்டும் அக்கறை புரிந்து நடந்தால்
காழ்ப்புகள் கிடையாது!

முன்பின் தெரியா ஆடவர் கண்டு
முறுவல் செய்யாதே!- அது
பண்புக் குறைவென மூத்தோர்
சொன்னால்
ஏளனம் செய்யாதே!

பணம் சம்பாதிக்கும் இயந்திரமா நீ!
பண்பின் சிகரமன்றோ? - நல்
குணம் வெளிக்காட்டும் கோதையன்றோ
குடும்பத்து விளக்கன்றோ?

மண்ணில் செல்வம் வேண்டும் எனினும்
மழலையை மறக்காதே! - உன்
கண்ணின் மணியவை அன்புக் கேங்கும்
கணமும் வெறுக்காதே!



கர்த்தரின் கருணை வழியும் கண்களையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றிருந்தார் ஃபாதர் அருள்பிரகாசம். வெகு நாட்களுக்குப் பின் இன்றுதான் திரும்பவும் இதே தேவாலயத்திற்குள் நுழைந்திருக்கிறார்.

தேவாலயத்தில் மணியடிக்கும் ஆன்ட்டனி, ஃபாதரைப் பார்த்ததும் ஓடி வந்தான்.

"ஃபாதர்! நீங்க வந்தது எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருக்கு தெரியுமா?'' என்று தழுதழுத்தான்.

ஃபாதர் அவனை மெல்ல தட்டிக் கொடுத்தார்.

மனமெனும் தோணியை இழுத்துக் கட்ட முயன்றும், அவிழ்த்துக் கொண்டு தறிகெட்டு ஓட நினைத்தது. மனதை ஒருநிலைப்படுத்த ஸ்தோத்திரங்களை மெல்ல முணுமுணுத்தவாறே, மெழுகு வர்த்திகளை கர்த்தரின் முன் ஏற்றி வைத்தார் ஃபாதர்.

அப்போதுதான் தேவாலயத்தின் முன்பக்க வாசல் வழியே அவள் நுழைந்தாள். அந்த இளம்பெண்ணின் தோற்றம் அளவிட முடியாத சோகங்களைச் சொல்லாமல் சொல்லியது. மெல்ல சுற்றும் முற்றும் பார்த்தவாறே உள்ளே வந்தவள், கர்த்தரின் பாதங்களின் அருகே மண்டியிட்டு அமர்ந்து தலை கவிழ்ந்தாள்.

சற்று நேர மௌனத்திற்குப் பின், அவளிடமிருந்து மெல்லிய விசும்பல் புறப்பட்டது.

கண்ணீர், துக்கத்தை கரைப்பதற்கு மட்டுமல்ல, மனதைக் கழுவுவதற்கும் தான் என்று நினைத்த ஃபாதர், அவள் சற்று நேரம் அழட்டும் என்று பொறுத்திருந்தார்.

சிறிது நேரத்திற்குப் பின் அந்தப் பெண் எழுந்து வந்து பாவமன்னிப்பு கோரும் இடத்திற்குச் சென்று அமர்ந்ததும், ஃபாதர் அருள் பிரகாசமும் சென்று அமர்ந்தார்.

அந்தப் பெண் இப்போது மெல்லிய குரலில் பேச ஆரம்பித்தாள்.

"ஃபாதர், நான் ஜென்னி! ஜெனிஃபர்! திருவனந்தபுரத்தில் இருந்து வருகிறேன். நான், என் கணவர் பீட்டர், எங்கள் ஒரு வயது குழந்தை ஜான் என்று சிறிய குடும்பம் எங்களுடையது. என் கணவர் பீட்டரும், அவரது நண்பர் டேவிட்டும் சேர்ந்து நடத்திய "லெதர் எக்ஸ்போர்ட் அண்ட் இம்போர்ட்" பிஸினஸில் நல்ல லாபம் கிடைத்தது. இருவருமே கடுமையாக உழைத்ததில் அதிர்ஷ்டம் பண மழையாகக் கொட்டியது.

என் கணவர் பீட்டர் ஒருமுறை என்னிடம் கூறினார். "கம்பெனி நல்ல லாபத்தில் இருக்கிறது. இதை பார்ட்னர் ஷிப்பில் இல்லாது தனித்து நடத்தினால் நல்ல லாபத்தை ஒருவரே அனுபவிக்கலாம். டேவிட்டுக்கும் இப்படியொரு

பாவ மன்னிப்பு



எண்ணம் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது" என்றார்.

சில நாட்களாகவே என் கணவருக்கும், டேவிட்டுக்கும் இடையே சுமுகமான நட்புறவு இல்லை. டேவிட் முன்பு போல எங்கள் வீட்டிற்கு வருவதில்லை. 'சிஸ்டர், சிஸ்டர்' என்று என்னிடம் பழகிக் கொண்டிருந்த டேவிட்டின் போக்கில் நிறைய மாறுதல்கள் இருப்பதாக எனக்கும் பட்டது.

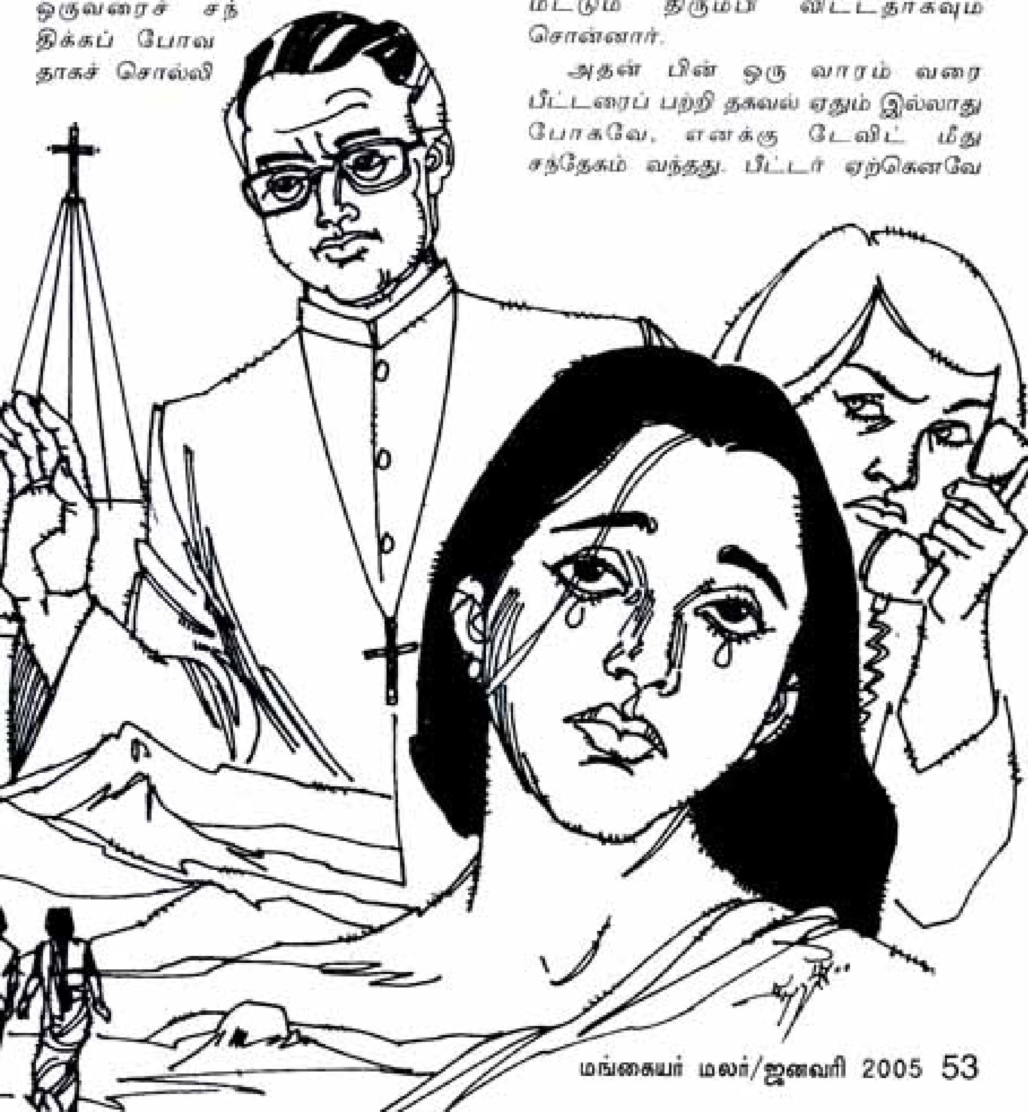
நாட்கள் இப்படியே போய்க் கொண்டிருந்த நேரத்தில்தான், ஒரு புதிய வெளிநாட்டு கம்பெனி ஒன்றிற்கு லெதர் எக்ஸ்போர்ட் செய்யும் விஷயமாக முக்கியமான பார்ட்டி ஒருவரைச் சந்திக்கப் போவதாகச் சொல்லி

சாருமதி பாஸ்கரன்

பீட்டரும், டேவிட்டும் கிளம்பிப் போயினர்.

இரண்டு மூன்று நாட்கள் அவர்களிடமிருந்து தகவல் ஏதும் இல்லாத நிலையில் நான்காம் நாள் அவர் நண்பர் டேவிட் மட்டும் திரும்பி வந்தார். தானும் பீட்டரும் ஒன்றாக ரூம் போட்டுத் தங்கியிருந்து கொடைக்கானலில் பார்ட்டியை பார்த்ததாகவும், நேற்று காலையிலிருந்து தான் பீட்டரை பார்க்கவில்லை என்றும், இன்று வரை பொறுத்துப் பார்த்து விட்டு தான் மட்டும் திரும்பி விட்டதாகவும் சொன்னார்.

அதன் பின் ஒரு வாரம் வரை பீட்டரைப் பற்றி தகவல் ஏதும் இல்லாது போகவே, எனக்கு டேவிட் மீது சந்தேகம் வந்தது. பீட்டர் ஏற்கெனவே



டேவிட்டைப் பற்றி சொல்லியிருந்த பட்சத்தில், டேவிட்டிடம் எனக்குக் கொஞ்ச நாட்களாகவே நல்ல அபிப்ராயம் இல்லாது இருந்ததில் நான் டேவிட்டை துருவித் துருவிக் கேட்டேன்.

என் குழந்தை ஜானை, ஆயாவின் பொறுப்பில் விட்டு விட்டு, டேவிட்டை அழைத்துக் கொண்டு, பீட்டரும் டேவிட்டும் கடைசியாகச் சென்ற இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்படி கூறினேன்.

என்னை டேவிட் அழைத்துச் சென்று காட்டிய இடம் மரங்களடர்ந்த மலைப்பகுதி. பிஸினஸ் விஷயமாக பார்ட்டியை பார்த்து இருவரும் பேசிய பிறகு, இங்குதான் வந்து பொழுது சாயும் வரை பேசிக் கொண்டிருந்ததாகவும் சொன்னான்.

சமீப காலமாக பீட்டர், டேவிட்டைப் பற்றி என்னிடம் சொல்லியிருந்தவற்றை யெல்லாம் கோர்வைப்படுத்தி, தற்போது பீட்டர் காணாமல் போனதையும் சம்பந்தப்படுத்திப் பார்த்த போது, பிஸினஸின் ஏகபோக லாபத்தை தனியாக அனுபவிக்கும் எண்ணத்தில், டேவிட் பீட்டரை அந்த மலையுச்சியில் இருந்து தள்ளிக் கொன்றிருக்கலாம் என்று தோன்றியது.

என் பீட்டரை டேவிட்தான் கொன்றிருக்கிறான் என்ற எண்ணம், வீட்டை எதிர்த்து திருமணம் செய்து கொண்ட எனக்கு இருந்த ஒரே ஆதரவான பீட்டரை என்னிடமிருந்து பிரித்தவன் என்ற ஆத்திரம் எல்லாமாகச் சேர்ந்து, சற்றும் எதிர்பாராத ஒரு தருணத்தில், டேவிட்டை அந்த மலையுச்சியில் இருந்து நான் தள்ளி விட்டேன்.

அவனது அலறல் சத்தம் கூட வெளியில் கேட்காத அளவிற்கு அப்படியொரு இடத்திலிருந்து வெளியில் வந்த நான், பின்னர் திரும்பவும் என் சொந்த ஊருக்கே வந்து சேர்ந்தேன்.

டேவிட்டிற்கு நான் கொடுத்த தண்டனை சரியானதுதான் என்று என்னைத் தேற்றிக் கொண்டே, போலீஸில் என் பீட்டர் காணாமல் போனது பற்றி தெரிவிக்க நான் நினைத்த போதுதான், என் நெருங்கிய தோழி 'க்ளாரா' பம்பாயிலிருந்து எனக்கு ஃபோன் செய்திருந்தாள். பெற்றோரை எதிர்த்து திருமணம் செய்து கொண்ட எங்களுக்கு, அவள்தான் ரிஜிஸ்தார் ஆபீஸில் சாட்சி கையெழுத்துப் போட்டவள்.

ஃபோனில் அவள் சொன்ன செய்தி என்னை உலுக்கிப் போட்டது. சம்பவத்தன்று க்ளாரா, பம்பாயில் என் கணவரை இன்னொரு பெண்ணுடன் பார்த்ததாகவும், க்ளாராவைப் பார்த்து பீட்டர் அதிர்ச்சியடைந்ததாகவும் சொன்னாள். க்ளாரா தூண்டித் துருவிக் கேட்டதில்,



பழம் எப்போது காயாகும்?

மஹாஸ்வாமிகளிடம் ஒரு எலுமிச்சம் பழ மாலையைச் சமர்ப்பித்த பெண்மணியிடம் அவர் விளையாட்டாக, "இது என்ன?" என்று கேட்டார். பெண்மணியோ, "எலுமிச்சம்பழ மாலை" என்றார். "இது எப்போ காயாகும்?" என்று கேட்ட பெரியவர், அந்தப் பெண்மணி விழிப்பதைக் கண்டு தாமே பதிலும் கூறினார் :

"ஊறுகாய் போட்டால் இதை எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய் என்கிறோம். ரசத்தில் சேர்த்தால் எலுமிச்சம்பழ ரசம் என்கிறோம். எந்த ஒரு விஷயத்தையும் அதன் ரசத்தை - அதன் சாரத்தை எடுத்துக் கொண்டால்தான் பழமாகும். இல்லையென்றால் உப்போடு ஊறவேண்டியதுதான்" என்றாராம்! எத்தனை ரசமான விஷயம்!

ABT FOODS

மகிழ்ச்சிகரமான தருணங்களில்
என்றென்றும் உங்களுடன்
சக்தி நெய்



AGMARK SPECIAL GRADE GHEE

தாய் பாசம் போல்
தூய்மையானது



சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து

50 மி.லி. முதல் 1 லிட்டர் வரை கிடைக்கும்

Distributor enquiries solicited for all states except Tamilnadu and Kerala.

ABT Industries Limited, 180, Race Course Road, Coimbatore - 641 018

அந்தப் பெண் பீட்டரின் முதல் மனைவி என்று ஒப்புக் கொண்டு, இதை ஜென்னியிடம் சொல்ல வேண்டாம் என்று சொன்னதாகவும் பேசினாள்.

அவள் பேசப் பேச அதிர்ச்சியில் உறைந்து போனேன் நான்.

நயவஞ்சகனை நல்லவனாக எண்ணி, ஒரு நல்லவனைக் கொன்று விட்ட பாவி நான். நான் செய்த கொலை யாருக்கும் தெரிய வாய்ப்பில்லை. ஆனால் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டு போலீஸில் நான் சரணடைந்தால், நாளை எனக்கு மரண தண்டனையோ, ஆயுள் தண்டனையோ கிடைக்கும்பட்சத்தில், என் ஒரு வயதுக் குழந்தையின் எதிர்காலம் என்னாவது? தந்தையையும், தாயையும் ஒரே நேரத்தில் பறிகொடுத்து அனாதையாக அவனை கற்பனை செய்து கூட என்னால் பார்க்க முடியவில்லை.

நாளை டேவிட்டைக் காணாமல், சந்தேகத்தில் பீட்டரிடம்தான் விசாரணை செய்து சந்தேகப்படுவார்களே தவிர, என்னைச் சந்தேகிக்க வாய்ப்பில்லை. முதல் மனைவி இருக்கும் போதே, என்னை ஏமாற்றித் திருமணம் செய்து கொள்ள எவ்வளவு துணிச்சல் இருந்திருக்க வேண்டும். டேவிட்டின் மரணம் பற்றித் தெரிந்தால், அதற்கு பீட்டர்தான் காரணம் எனச் சந்தேகிக்கும் அளவிற்கு, பிஸினஸ் ரீதியாக இருவருக்குமிடையே பிரச்னை இருந்தது எல்லோருக்கும் தெரியும். பீட்டரைப் பழி வாங்க இதுவே போதுமானது.

ஆனாலும் என் மன உளைச்சல், என் மனசாட்சி என்னைத் தினம் தினம் கொல்லுகிறது ஃபாதர். டேவிட் எங்கள் வீட்டிற்கு வரும்போதெல்லாம் அடிக்கடி சொல்லுவார். தூத்துக்குடியில் தன்னுடைய குடும்பம் பட்ட கஷ்டங்களையும், அதன் பின் ஊர் ஊராய் அலைந்து, இன்று தான் ஒரு பக்கமும், தன் தந்தை ஒரு தேவாலயத்தில் ஃபாதராய் இருப்பதாகவும் அவருக்குத் தன்னைத் தவிர யாருமில்லை என்றும் சொல்வது நினைவுக்கு வரும்போதெல்லாம், அந்த முகமறியா ஃபாதரின் நினைவு வந்து என்னைச் சித்திரவதை செய்கிறது. என் பாவங்களை உங்களிடம் இறக்கி வைத்து விட்டேன். எனக்காகக் கர்த்தரிடம் பாவமன்னிப்பைப் பெற்றுத் தாருங்கள்!'' என்று கதறி அழுதாள் ஜென்னி.

சற்று நேர மௌனத்திற்குப் பின், ஃபாதர் அருள்பிரகாசம் பேசினார்.

''பெண்ணே! ஒரு மனிதனுக்கு அவனது மனசாட்சியை விடச் சிறந்த நீதிபதி வேறு கிடையாது. நீ எப்போது அந்த மனசாட்சியின் உறுத்தலில் ஆகப்பட்டுத் தவித்தாயோ, அப்போதே அதற்கான தண்டனையே அனுபவித்தவளாகி நாய்.

''தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்; கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும்'' என்று சொல்லி, மற்றவர்க்காக சிலுவை சுமந்த அந்தப் புனிதரின் பாதங்களில் உன் பாவங்கள் நீங்கட்டும்.

அந்த மேய்ப்பனின் காலடியில், நன்மை தீமை தெரியாத ஆடுகளாய் வளையவரும் நம்மை, அவரே நல்வழிப் படுத்துவார்.

இனி உன் மகனின் எதிர்காலத்திற்கு நல்லபடியாய் துணையிருப்பாயாக! கர்த்தர் உன்னை ரட்சிப்பார்'' என்று சொல்லி அவளை அனுப்பி வைத்தார் ஃபாதர்.

ஜென்னி இறக்கி வைத்த மனச் சுமைகளைச் சுமந்து கொண்ட ஃபாதர் அருள் பிரகாசம், இப்போது குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதார்.

தன் ஒரே மகன் டேவிட் காணாமல் போனது பற்றிய தேடுதல் வேட்டையில் போலீஸ் தீவிரமாக இருக்கும் இந்த நிலையில், அதற்கான காரணத்தை இதுநாள் வரை அறியாமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தவருக்கு, இப்போது எல்லாவற்றுக்கும் விடை கிடைத்து விட்டது.

தனக்கிருந்த ஒரே ஆதரவான டேவிட்டைப் போலவே, ஜென்னிக்கும் ஒரு ஜான்தான் இருக்கிறான்.

அவர் ஜென்னியை காட்டிக் கொடுக்க மாட்டார்.

என்ன இருந்தாலும் மற்றவரது பாவங்களைத் தனக்குள்ளே புதைத்துக் கொண்டு வாழும் தூய்மையான ஃபாதராயிற்றே அவர்!



கொட்டைப்பாக்கும்

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு சேர்த்து தாம்பூலம் சாப்பாட்டிற்குப் பின் சுவைப்பது ஜீரணச் சக்தியை அளிக்கவல்லது. வித்தியாசமாக ஜீரணச் சக்தி • போஷாக்கும் கொடுக்கவல்ல புதுமையான இந்த வெற்றிலை பீடாக்களைச் செய்து, சுவைத்துத்தான் பாருங்களேன்.

பாக்கு மிக்ஸ்

வாசனைப் பாக்கு -1 கப்,
கிராம்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சோம்பு - 1½ கப்,
ஏலக்காய் - 25,
சர்க்கரைப் பொடி - ½ கப்

செய்முறை :

சோம்பை சுத்தம் செய்து கொண்டு, வாணலியை அடுப்பில் வைத்து வறுக்க வேண்டும். இதற்கு முன் இரண்டு எலுமிச்சம் பழம், சாறு எடுத்து அதில் சிறிது தண்ணீர் (1 கப்), 2 டேபிள் ஸ்பூன் சர்க்கரை + 1 டேபிள் ஸ்பூன் உப்பு கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சோம்பை வறுக்கும் பொழுது, நடுநடுவே ஒவ்வொரு கை இந்தக் கரைசலைத் தெளித்துக் கொள்ளவும். நன்றாக மொறுமொறு வென்று வறுத்த பின் தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆறவிடவும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவைகளுடன் வறுத்த சோம்பையும் கலந்து 'மிக்ஸி'யில் இட்டுப் பொடி செய்யவும். இதை வெற்றிலை இல்லாமலும் வாயில் போட்டு மென்னலாம்.

பீடா செய்முறை

அகலமான துளிர் வெற்றிலை - 2
பாக்கு மிக்ஸ் - 1 டீஸ்பூன்
பல்குத்தும் குச்சிகள் 1 (அ) 2,
கிராம்பு - 1 (அ) 2

கொழுந்து வெற்றிலையும்



வெற்றிலைகளை தண்ணீரில் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து உலர்ந்த துணியால் துடைத்து வைக்கவும். நெட்டியைக் கிள்ளி விட்டு, சுண்ணாம்பை இலேசாகத் தடவவும்.

வெற்றிலையை கோன் போல் சுற்றிக் கொண்டு, உள்ளே பாக்குப் பொடியை இட்டு மேல் பாகத்தை உள்ளே மடக்கிக் கொள்ளவும். 'பீடா' திறந்து கொள்ளாமல் இருக்க 'பல்குத்தும் குச்சியை' சொருகவும். நடுவே ஒரு கிராம்பும் வைக்கலாம். டிஷ்யூ பேப்பரில் சுற்றவும்.

சாப்பிடும் பொழுது 'டூத் பிக்கை' எடுத்து விட்டு 'பீடா'வைச் சுவைக்கவும்.

ஸ்வீட் பீடா

குல்கந்து (ரோஜா இதழ்களால் செய்வது) - ½ டீஸ்பூன்,

டூட்டி ஃப்ரூட்டி - 4/5 துண்டங்கள்,

ஏலக்காய், கிராம்பு (மிக்ஸியில் பொடி செய்தது) - 1 சிட்டிகை.

துளிர் வெற்றிலை - 2

மேலே கூறியுள்ளபடி 'கோனை' செய்து கொண்டு, குல்கந்து, டூட்டி ஃப்ரூட்டி, ஏலக்காய், கிராம்பு பொடிப் போட்டு மூடி சேர்த்து 'டூத் பிக்'ஐ குத்தவும்.

மிட்டாய் பீடா

அரிசி மிட்டாய் - ½ கப்,

பெப்பர்மின்ட் எக்ஸ்ட்ரா ஸ்ட்ராங் மிட்டாய் -1 சுருள் (10 இருக்கும்),

ஏலக்காய் - 5 அல்லது 6,

சோம்பு - ½ கப்.

செய்முறை :

இவைகளைப் பொடி செய்து, வெற்றிலை பீடா செய்யலாம். அல்லது பெப்பர்மின்ட், ஏலக்காய் இவற்றை மட்டும் பொடி செய்து, சோம்பும், அரிசி மிட்டாயும் பொடி செய்யாமல், அரை டீஸ்பூன் அப்படியே போட்டும் வெற்றிலையை சுருளாகச் சுருட்டலாம். ஒரு வெற்றிலை மேல் பொடியை நடுவில் வைத்து, மற்றொரு வெற்றிலையை மேலே வைத்து, நுனி பாகத்தை முதலில் மடித்து, அதன் மேல் நெட்டியின் பாகத்தை மடித்து டூத்பிக்கை நேராகக் குத்தவும். நடுவில் ஒரு கிராம்பு வைத்தால் திறந்து கொள்ளாது. பொட்டலம் போல் மடக்கலாம்.

'ஆம்லா' மீட்டா சுபாரி (நெல்லிக்காய் தித்திப்புப் பாக்கு பொடி)

நெல்லிக்காய் சீசனில், பெரிய நெல்லிக்காய்களைக் கழுவி, துருவிக் கொள்ளவும். வெய்யிலில் வைத்து மொறுவென்று பொடியும் வரை காய வைத்துக் கொள்ளவும். அளவுக்கு ஏற்ற வாறு உப்பு/சீரகப் பொடி செய்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். (வைட்டமின் டி, ஈ/இரும்புச் சத்து நிறைந்தது). வயிற்றில் உப்புசம், மப்பு, அஜீரணம் இருந்தால் மோரில் கலந்தும் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளுக்கு தேனில் கலந்து, குழைத்துக் கொடுக்கலாம். ஜலதோஷம் வராது. தலைமுடி நன்கு வளரச் செய்யும். பாக்கு மிக்ஸ்/பீடா கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு :

• மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பீடாக்களை வீட்டிலேயே செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. கடையில் வாங்கும் பீடாவில், கொப்பரை கலந்திருக்கும்.

• சிலருக்கு சீவல்/கொட்டைப் பாக்கு/ உடைத்த ஓமம் சேர்த்த களிப்பாக்கு (கேரளத்தில் செய்வது) மாரடைக்கும். வெளியே வாங்கும் பீடாவில் இவற்றைச் சேர்ப்பார்கள்.

• வெளியே வாங்கும் பீடாக்களில் கத்தா (வடநாட்டில் சேர்ப்பார்கள்), லாகிரி வஸ்துகள் மற்றவையும் இருக்கலாம்.

• நம் வீட்டில் நிச்சயதாம்பூலம்/ கல்யாணம், பார்ட்டி, நவராத்திரி, தீபாவளி விசேஷங்களில் நாமே செய்து வைக்கலாம்.

• இதை ஒரு வியாபாரமாகக் கூடச் செய்து கடைகளில் ஹோட்டல்களில் விற்பனைக்குக் கொடுக்கலாம்.

- கிருத்திகா ஸ்வாமி.



வெற்றியின் இரகசியம்

NUMERO POWER

உலகில் தீர்க்கமுடியாத பிரச்சனை எதுவுமே இல்லை!

உங்கள் பிரச்சனைகள் எதுவாக இருந்தாலும், அதை வென்று வெற்றி பெற உடனே அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களை இன்றே சந்தியுங்கள்.

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள் **நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜ வசியம், மேக்பவர்** போன்றவற்றின் மூலம் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் மிக நல்ல முறையில் தீர்த்து வைக்கிறார்.

தொழில் மற்றும் வியாபார சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், குடும்பப் பிரச்சனை, கணவன் - மனைவிக்குள் ஒற்றுமை இல்லாமை, திருமணத் தடை, உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, செய்வினை போன்ற தீய சக்தியால் பாதிப்புகள், பணம் இருந்தும் மன நிம்மதி இல்லாமை, புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, அரசியல், சினிமா போன்றவற்றிற்கும் மிக நல்ல முறையில் **நியூமரோ - பவர்** மூலம் தீர்த்து வைக்கிறார்.

மேலும் தொழில் அதிபர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், அரசியல் தலைவர்கள், வெளி நாட்டினர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் இவரிடம் ஆலோசனை பெற்று வெற்றி பெற்று வருகிறார்கள்.

மேலும் இவர் இக்கலை சம்பந்தமாக எண்ணற்ற நூல்களை எழுதியுள்ளார். பிரபல பத்திரிக்கைகளில் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார். ரேடியோ, டீ.வி.போன்றவற்றில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளையும் மக்களுக்குப் பயனுள்ள வகையில் நடத்தியுள்ளார்.

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள் உலகில் பல்வேறு நாடுகளுக்குச் சென்று இக்கலையின் மூலம் மக்களின் பிரச்சனைகளை தீர்த்து, அவர்களை வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறச் செய்துள்ளார்.

இவர் எழுதியுள்ள அற்புதமான நூல்கள்:

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கில்) ரூ. 300/- M.O செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.
2. **வெற்றிக்கு வழி** ரூ.1,050/- M.O செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

* **நேரில் வர இயலாத வெளிநாட்டு அன்பர்கள் தபால்மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயன்பெறலாம்.**

வெளிநாடுகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்குமிடம் : இலங்கை Ph:0112422321, மலேசியா HP: 0163180796, சிங்கப்பூர் HP: 9006 7293, பிரான்ஸ் Ph: 0146070207, கனடா Ph: 4162846406, ஜெர்மன் Ph: 0231 819288., லண்டன் Ph: 0712497742.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் நியூமரோ - பவர் கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்



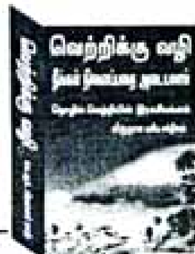
நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph:(04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366 (0) 98427 13516

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்



BOOKS: 1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, 2.வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-, 3.பணம், பதவி புகழ்

அமெரிக்கக் கொடியை வீட்டில் மாட்டினால் ஏன் எரிச்சல்?

அது ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை. என் வீட்டிற்கு என் தோழி வந்திருந்தாள். சின்ன வயது சினேகிதி. ரொம்ப நாளைக்குப் பின் சந்திப்பு... நீண்ட நேரம் அவரவர் குடும்பக் கதையை பேசினோம். அவளது பையன்கள் சுமாரான உத்தியோகத்தில் இருப்பதாகச் சொன்னதால் நான் என் பையன்கள் அமெரிக்காவில் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருப்பதை பெருமையாக்கிச் சொல்லாமல்,

"என் பிள்ளைகள் அமெரிக்காவில் தான் இருக்கிறார்கள்" என்று சொல்லி நிறுத்திக் கொண்டேன்.

உடனே, அவள்... "ஓ! அதுதான் உன் வரவேற்பு அறையில் ஒன்றுக்கு இரண்டாய்... அமெரிக்கக் கொடிகளை வச்சிருக்கியா? இது உனக்கே நல்லா இருக்கா? இந்த நாட்டில பிறந்து விட்டு அன்னிய நாட்டுக் கொடியைப் போற்றுகிறாயே! இது கட்சி மாறிய அரசியல்வாதி செயல் போன்றது" என்றாள் சூடாக.

"ஏன் சூர்யா... இதில் என்ன தப்பு? என் பையன்களை வாழவைத்து... ஏன் வாழ வைத்து கொண்டு இருக்கிற நாட்டுக் கொடியை வணங்கினால்... என்ன தப்பு?" என்றேன்.

"சோறு கண்ட இடம் சொர்க்கம்! என்பது போலவா? தாய்நாட்டுப் பற்றே உனக்கும்... உன் பிள்ளைகளுக்கும் இல்லை!" என்றாள்.

"இங்கே பார் சூர்யா. இதற்குப் பெயர் நன்றி சொல்லல். என் குழந்தைகள் மட்டுமல்ல... எத்தனையோ வீட்டுக் குழந்தைகளை வாழ வைத்து... இந்தியப் பொருளாதாரத்தை உயர்த்தும் ஒரு நாட்டுக் கொடியை. நான் வணங்குவதும், மரியாதை செய்வதும் தப்பே இல்லை. என் நாட்டுக் கொடி என் காரில் இருக்கே, நீ பார்க்கலையா?" என்றேன்.

என் தோழி மட்டுமல்ல... நிறையப் பேர் இப்படிச் சொல்வதை நான் கேட்டிருக்கிறேன். அங்கு என்னவோ... அந்தக் குழந்தைகள் தண்ணி அடிச்சிட்டு... டிஸ்கோ டான்ஸ் ஆடுவதாக நிறையப் பேர் கற்பனையில் இருக்கு. அங்கு போய்ப் பார்த்தால்லவா தெரியும். அந்தப் பிள்ளைகள்.. சனி ஞாயிறு கோவிலுக்கு வருவதையும், தைப் பூசம்... விநாயக சதுர்த்தி போன்ற விசேஷங்களில் கோயிலில்... உட்கார்ந்து நெற்றி நிறைய விபூதி குங்குமமும், சஷ்டி கவச பாராயணமுமாக அமர்ந்திருப்பதும் கண்கொள்ளாக் காட்சி.

இந்தியாவில்... கோயிலில் எங்கே இத்தனை பையன்கள் வருகிறார்கள்? நம் நாட்டுப் பண்பை, நல்ல எண்ணங்களை வெளிநாட்டில் காப்பாற்றி, இந்தியாவை புகழச் செய்கிறார்கள். யார் உதவியும் இல்லாமல் அவரவர் வேலைகளை சமைப்பது, வீடு கிளீனிங்... பாத்திரம் துலக்குவது என்று தனக்குத்தானே செய்து கொண்டு சோம்பித் திரியாத பிள்ளைகளைக் கண்டு நாமல்லவா பெருமைப்பட வேண்டும்!

என் குழந்தைகளை வாழவைக்கும் ஒரு நாட்டின் தேசியக் கொடிக்கு நான் மதிப்பு தருவது தவறில்லையே! நீங்களே சொல்லுங்கள் தோழிகளே!

- குருபிரியா



செப்டெம்பர் மாதம். டார்ஜிலிங் பனிப்பிரதேசத்தின் சிலு சிலு காற்று. கடும் குளிர். விடியற்காலை மூன்று மணிக்கு ஜெர்கின், கிளவுஸ், ஷூ சகிதமாக ஹிமாலயத்தின் சூரிய உதயத்தை காண வெளியே வந்த எங்களுக்கு ஆச்சரியம். டினேஜ் வயதில் ஒரு புன்னகை முகம் தந்த வரவேற்பு. இத்தனை குளிரிலும் எத்தனை அழகான புன்னகை! சூரிய



மனிதன் மாறவில்லை!!!



உதயத்தை காணச் செல்ல எங்களை, வளைந்து நெளிந்து செல்லும் மலைப்பாதையில் சுமோவில் அழைத்துச் செல்ல வந்த இளைஞன்தான் அவன். எங்களுக்கு நல்ல தோழனானான்.

புது ஊர். பாஷை அவ்வளவாகப் பேச வராது. ஆனால் பார்த்த மாத்திரத்தில் எங்களுக்கு அவன் மீது ஒரு நம்பிக்கை.

விடியற்காலை நாலு மணிக்கு டைகர் ஹில்லிலிருந்து கிளம்பி ஒவ்வொரு இடமாகப் பார்த்து விட்டு கிட்டத்தட்ட மதியம் மூன்று மணியளவில் மவுண்டனேரி இன்ஸ்டிடியூட்டுக்கு வந்தோம். அவனுடைய வீடும் அங்கேதான் இருக்கிறதாம்.

எங்களை அங்கு விட்டு விட்டுச் சென்ற அவன் திரும்பி வந்த பொழுது அவனுடைய செயலில் இதுவரை காணாத வேகம், படபடப்பு. கொட்டும் மழையில் நனைந்து வந்து எங்களைக் குடையுடன் அழைத்துச் சென்றான். இவ்வளவு படபடப்பாக இருக்கிறானே சிறிது தவறினாலும் நாம் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியாத பள்ளத்தில்தானே இருப்போம்.

இந்த மலைப்பாதையில் பத்திரமாக நம்மையெல்லாம் தங்கியிருக்கும் இடம் வரை கொண்டு செல்ல வேண்டுமே என்ற தவிப்பில் வேண்டாத தெய்வங்கள் இல்லை.

சிறிது தூரம் சென்றவுடன் அவன் கண்ணில் கண்ணீரைப் பார்த்தவுடன் எங்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. கேட்டதற்கு அதே மாறாத புன்னகையுடன் ஒன்றும் இல்லை என்றான். வற்புறுத்திக் கேட்ட பிறகுதான் அவனுடைய எட்டு வயதுத் தம்பி தன் தோழர்களுடன் கிரிக்கெட் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது பின்புறமாக தவறி விழுந்து மிக மோசமான நிலையில் மருத்துவமனையில் இருப்பதாகவும், மவுண்டெயினரிங் இன்ஸ்டிடியூட்டில் எங்களை விட்டு விட்டு வந்து டீ குடிக்கும் பொழுது செய்தி வந்ததாகவும் சொன்னான். "அதனால்தான் உங்களை பத்திரமாக நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்திற்குக் கொண்டு சேர்த்த பிறகு போக வேண்டும் என்பதற்காகவே அவசரமாக வந்தேன்" என்றான். எங்களுக்கு நெஞ்சம் கனத்தது. நாங்கள் கொஞ்சம் பணம் கொடுத்து தம்பிக்கு மருத்துவச் செலவுக்கு வைத்துக் கொள் என்றோம். வாங்க மறுத்து விட்டான். மகிழ்ச்சியாகக் கிளம்பிய எங்களுக்குள் பார்க்காத சிறுவனுக்காகப் பிரார்த்தனை நடந்து கொண்டே இருந்தது.

அடுத்த நாள் காலை. விடை தெரியாத முடிவோடு அங்கிருந்து செல்கிறோமே என்ற ஆதங்கம் எங்களுக்கு. கடவுளை வேண்டிக் கொண்டே வெளியே வந்த எங்களுக்கு ஆச்சரியம். ஆம்!... அதே நீமாபோஜ்.

தன் தம்பி நன்றாக இருப்பதாகவும், இலேசாகக் கண் விழித்து பார்த்ததாகவும், அவனுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்த எங்களுக்கு நன்றி கூற வந்திருப்பதாகவும் கூறினான்.

மனிதன் மாறவில்லை...

மனிதநேயமும் மாறவில்லை...

முழு மனதுடன் அவனிடம் நன்றி கூறி விடைபெற்று அங்கிருந்து பயனமானோம்.

- எம்.என். யோகநந்திளி

பாலுக்கும் வழி அறியா பாலகன்

பச்சை நிறம் வருமா என இச்சையுடன் காத்திருந்தேன்.
பிச்சைக்காரக் கும்பலின் கூட்டணி நச்சரிப்பு,
மிச்சமிருந்த சில்லறை அனைத்தையும் சொச்சமின்றிக் கொடுத்தேன்.
பச்சைமாறா பாலகர் கூட்டம் உடம்பிலே ஒரு சாண் துணி
உயிர் ஒட்டியிருப்பதே அந்த ஒளிவிடும் கண்ணில் தானோ?
பெற்றதாய் விற்றாளா? அதனால்தான் வற்றலா?
பிழைக்க் வழியின்றி பிச்சைக் கேட்டுத் திரியும் பெரும்கூட்டம்
மழைக்குக் குடையில்லை.
மழலையின் பசிக்கு விடையில்லை
படுக்க இடமில்லை; உடுக்க உடையில்லை. - இவ்வவலத்தைத்
தடுக்க யாருமில்லை; விடுதலைக்கும் வழியில்லை'



- டாக்டர் ஸ்ரீதரன்

என் செல்லமே!



பேரன், பேத்தி :
ஹரிஹரன், சந்தியா



தாத்தா, பாட்டி :
கிருஷ்ணஸ்வாமி, வசந்தி
கிருஷ்ணஸ்வாமி



பேரன், பேத்திகள் :
அபிஷேக், சுபிக்ஷா,
அக்ஷனா



தாத்தா, பாட்டி : சுகந்தா,
எஸ். ராமகிருஷ்ணன்

பாட்டுப் பாடும்



ரமணியம்மா

சுமார் ஐம்பது வயதை நெருங்கும் திருமதி ரமணியம்மாள் வறுமைக்கோட்டுக்கு மிகக் கீழேயிருப்பவர். பள்ளியிறுதிப் படிப்பை முடித்தவுடனேயே தச்சுத் தொழில் செய்பவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டு ஆறு குழந்தைகளுக்குத் தாயானார். குடும்பச் சுமையை சமாளிக்க சென்னைக்குப் புலம்பெயர்ந்த இவர், மேற்கு மாம்பலத்தில் சுமார் 10 வீடுகளில் வீட்டு வேலை செய்து சம்பாதித்து வருகிறார். வறுமையைக் கொடுத்த கடவுள், குரல் இனிமையை வரமாக வழங்கியுள்ளார்.

இனிமையாகப் பாடும் இவரை இனம்கண்ட சில நல்ல உள்ளங்கள் மீடியாக்களிலும், மேடைகளிலும் பாட வாய்ப்பளித்தனர்.

அந்த வகையில் சென்னை வானொலி, "சினிமா நேரம்" (பேட்டி + பாட்டு), ராஜ் டீவியில் இருமுறை ராஜகீதம், சன் டீவியில் அப்துல்ஹமீது நடத்திய 'பாட்டுக்குப் பாட்டு', மீண்டும் கங்கை அமரனின் 'லலிதாவின் பாட்டுக்குப் பாட்டு' ஆகிய நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு பரிசுகளை அள்ளினார். கங்கை அமரன் அவர்களே மிக மிகப் பாராட்டும் வகையில் இவர் தொடர்ந்து நான்கு வார நிகழ்ச்சியில் 48 முதலெழுத்துக்குப் பாடி முதல் பரிசைப் பெற்றார். தவிர, சமூக உணர்வுள்ள பல மேடைகளிலும் இன்னிசைக் குழுவிலும் பாடி பாராட்டுப் பெற்றார்.

இவரைப் பாராட்டியவர்களில் சிலர் ஏ.ஆர். ரஹைனா, ஏவி.எம். சரவணன், ஜீ.வி. ராவ், அபஸ்வரம் ராம்ஜி ஏன் நம்ம ரேவதி சங்கரன் கூடத்தான் (புகைப்படம் பாருங்களேன்)



இவர் வாய்ப்பு கிடைத்து பின்னணிப் பாடகியானால் இன்னொரு பரவை முனியம்மாவாக ஒளிர்வார் என்பதில் சந்தேகமில்லை. (இவர் இன்னும் எளிமையாக வேலைக்காரி யாகத்தான் இருக்கிறார்).

- பத்மாமணி

வி.ஆர்.எஸ். கொடுத்து விட்டு ஆபீஸில் பிரிவு உபசாரம் பெற்று மாலையும் கழுத்துமாக வீட்டில் நுழைந்தவனை "பார்க்க பலி ஆடு மாதிரியே இருக்கு" என்று என் மனைவி வரவேற்ற போது அதை விளையாட்டாகத்தான் எடுத்துக் கொண்டேன். அதில் இத்தனை வினையிருக்குமென்று நான் நினைக்கவில்லை.

அடுத்த நாள் அதிகாலை யிலிருந்தே அவளுடைய ஆர்ப்

ஒரு படி மேல் சாவனிஸ்ட்

பாட்டம் ஆரம்பமாகி விட்டது. "வி.ஆர்.எஸ். வாங்கியாச்சில்லே... இனிமேலாவது எனக்கு 'ஒத்தா சையா இருக்கா மாதிரி கொஞ்சம் உடம்பை அசைங்க பார்ப் போம்" என்று இதுவரையில் நான் வீட்டு வேலை எதை யும் செய்யவே செய்யாதது போல் ஆரம்பித்தாள்.

"பாக்கெட் பால் ஒரே குமட்டல் வாடை..... நாலு தெரு தாண்டினா கறந்த பாலாய் கொடுக்கறானாம். விலையும் கொஞ்சம் கம்மியாம். என்ன, கொஞ்சம் முன்னாடி நாலரை மணிக்குப் போய் நின்னு வாங்கணும். உங்களையும் டாக்டர் காலையிலே நடக்கச் சொல்லியிருக்கார்... தினமும் காலாற நடந்து, கறந்த பாலை இன்னையிலேர்ந்து வாங்கிண்டு வாங்க" என்ற கட்டளையோடு என்னி டம் வேலையை கறக்கத் தொடங்கி விட்டாள்.

சென்ற முப்பது வருடங்களாக பக

வாய் உழைத்த பாக்கெட் பாலின் மீது பழியைப் போட்டு என்னை வேலை வாங்குகிறாளே என்ற துக்கம் கலக்க, தூக்கக் கலக்கத்தோடு பால் தூக்கோடு அன்றைய முதல் ஆணையை சிரமேற் கொண்டேன்.



"இதோ பாருங்க... காப்பியை குடிச்சுட்டு பேப்பரும் கையுமா உட்கார்ந்துடாதீங்க. நாலைஞ்சு தெருவைச் சுத்தி, பூப் பறிச்சிட்டு வாங்க... 'ஓசோன்' அத்தனையும் உடம்புக்கு நல்லதாம்" ஆசானாகி அடுத்த ஆர்டர் போட்டாள். திரும்பவும் புறப்பட்டேன். மாற்றான் தோட்டத்து மலர்களைக் கொய்யும் சக கிழங்களோடு நானும் கலந்தேன். கவர்ந்த பூக்கள் அடங்கிய பாலிதீன் கவரைக் கண்டவள்,

"ப்ப்..பூ இவ்வளவுதானா? அர்ச்சனைக்காகப் பறிச்சுட்டுவாங்கன்னா, படத்துக்கு பூ வைக்கக் கூட பத்தாத மாதிரி பறிச்சிண்டு வர்றீங்களே! பக்கத்து வீட்டுக் கிழவர் எழுபத்தைஞ்சு வயசிலே என்னமா கொண்டு கொட்றார்... ஹும் கொஞ்சமாவது சாமர்த்தியம் வேண்டாம்?" என்று கொஞ்சமும் இரக்கமில்லாதவளாய் என் பூ மனதைக் கசக்கினாள்.

சரி கிடக்கிறாள் என்று மேஜை மேலிருந்த நாளிதழை நாடி அடி எடுத்து வைத்தேன்.

"மசமசன்னு நிக்காம போய்க் குளிங்க! தண்ணியை நிறுத்தித் தொலைச்சிடப் போறான்" என்று அடுத்த உத்தரவு உதயமாகியது. நானும் உதாசீனப்படுத்தாமல் குளிக்க ஓடினேன்.

"இத்தனை நேரமா குளிப்பீங்க? ஆபீஸ் போகும்போதெல்லாம் அவசர அவசரமாய்ச் சோப்புக் கூடத் தேய்ச்சிக்காம குளிச்சுட்டு வருவீங்க. இன்னிக்கு என்னடான்னா கவர்ச்சி நடிகையாட்டம் இத்தனை நேரமா குளிக்கறீங்க?" வெளியே இவள் என்னுடைய முந்தைய மற்றும் இன்றைய குளியல்களை ஒட்டுமொத்தமாகக் குற்றம் சாட்டியபடி கத்தினாள்.

அகிலா கார்த்திகேயன்

ஆச்சா ஒச்சா என்று குளியலை முடித்து வெளியில் வந்து, வராந்தாவில் உட்கார்ந்து, அப்பாடா என்று நியூஸ் பேப்பரைக் கையில் எடுத்தவுடன், "இதோ பாருங்கோ... கண்ட கண்ட நியூஸைப் படிக்கறதிலே என்ன புண்ணியம் சொல்லுங்கோ. கிருஷ்ணா, ராமான்னு நாலு ஸ்லோகம் படிச்சா, போற காலத்துக்கு புண்ணியமாப் போகும். பரண் மேலே அத்தனை ஸ்லோகப் புத்தகங்களும் இருக்கு... எடுத்து வைச்சிண்டு இன்னையிலிருந்து சொல்ல ஆரம்பிச்சாகணும்" ஏதோ இம்போஸிஷன் தரும் டீச்சர் கணக்காய் என் மீது ஆன்மிகத் திணிப்பை ஏவினாள். மருண்டு நிற்கும் பள்ளி மாணவனாய் நானும் திருப்பள்ளி எழுச்சியோடு ஆரம்பித்த போதே, எனக்கே நான் தாலாட்டு பாடிக் கொண்டது போல சொக்கியதில் சாமி ஆடினேன்.

"நான் சொல்லிட்டேன்னு அப்படியே சாமி முன்னாடி சப்பனிக்க உட்கார்ந்துண்டு இருந்தா எப்படி? நம்ப மாலு பாஸ்போர்ட் அப்ளிகேஷன் வாங்கணும்னு தினமும் பிடிங்கி எடுக்கறா. போய் அதை வாங்கிண்டு எப்படி அப்ளை பண்ணணும்னு கிளியரா கேட்டுண்டு அப்படியே அடையார்லே இன்காப்ஸ்லே எறங்கி மருந்து வாங்கிண்டு, பேங்க் போய் குழந்தை அனுப்பின 'செக்' கிளியர் ஆச்சான்னு பார்த்துண்டு வாங்க" இவள் அனுமார் வாலாய் அடுத்த ஆர்டர்களை நீட்டியபோது கையிலிருந்து அனுமார் ஸ்லோகப் புத்தகத்தை மடக்கி வைத்து விட்டு எழுந்தேன்.

மேற்படி பேங்க், பாஸ்போர்ட் இத்யாதி வேலைகளை நான் ஆபீஸ் வேளையில் ஆபீஸ் வேலையாக இதுநாள் வரை செய்து கொண்டிருந்தவைகளே. எல்லா வேலைகளையும் முடித்துக் கொண்டு சாப்பிடும் போது இவள் 'பத்தினி' சீரியலை சீரியஸாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

மதியமும் இவளின் அதிகாரம் ஓய்ந்தபாடில்லை. மூன்று மணி வெயிலில் காபிப் பொடி அரைக்க அனுப்பினாள். காப்பி சாப்பிட்டதும் அயர்ன் செய்வதெப்படி என்று பயிற்சி பெறச் செய்து இனிவரும் காலங்களில் நான்தான் நடமாடும் இஸ்திரிப் பெட்டி என்பதை முன்மொழிந்தாள்.

சாயங்காலம் இவள் பெயருக்குத 'சனி'க்கு அர்ச்சனை செய்து விட்டு வர கோயிலுக்கு அனுப்பினாள்.

"வீட்டிலேதானே இருக்கீங்க... குழந்தை தனியா தினமும் வர வேணாம். பஸ் ஸ்டாப் போய் நின்னு இனிமே துணையா அழைச்சிண்டு வாங்கோ" என்று என்றுமில்லாத கூத்தாய்ப் பெண்ணுக்கு எஸ்கார்ட் பண்ண அனுப்பினாள். ராத்திரி இவள் 'ஆனந்தம்' பார்க்கும் போது என்னை ரொட்டி மாவு பிசையச் சொன்னாள்.

ராத்திரி சாப்பிட்டதும், "போய் ரெண்டு வாழைப்பழம் வாங்கிண்டு, டூத்

பேஸ்ட் தீர்ந்து போச்சு. அதையும் வாங்கிண்டு ஒரு லாங் வாக் போயிட்டு வாங்க. உடம்புக்கு நல்லது'' என்றாள் கரிசனமாக.

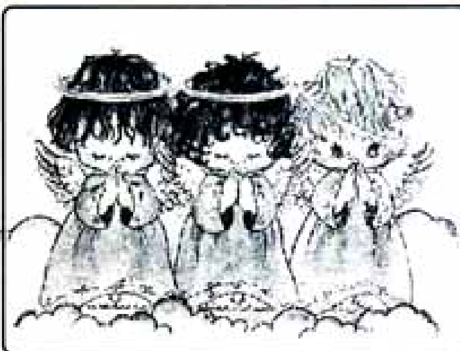
ராத்திரி ரோந்து முடிந்து நொந்த மனதுடன் திரும்பிய போது, பார்க்க வேண்டிய சீரியல்களைப் பார்த்து முடித்து விட்டு, டீ.வி.யை அணைத்திருந்தாள்.

தன்னைச் சீண்டவே இல்லையே என்று காலையிலிருந்து ஏக்கத்துடன் மேஜையிலிருந்த செய்தித்தாளை எடுத்துப் பிரித்தேன். ''கொஞ்சம் லைட்டை அணைக்கறீங்களா?'' அதட்டினாள் கிராதகி.

"ஏண்டி காலையிலிருந்து இங்கேயும் அங்கேயும் அலைஞ்சிட்டு இப்பத்தான் பேப்பரை எடுக்கறேன் படிக்கலாம்னு... லைட்டை அணைக்கச் சொல்றியே...'' நிதானமாகத்தான் எதிர்த்தேன்.

உடனே இடி முழக்கிட்டாள். "நானும் காலையிலிருந்து ஓயாம உங்களுக்கு வடிச்சிக் கொட்டணும்... தூங்க விடாம நீங்க லைட்டை போட்டுட்டுப் படிப்பீங்களாக்கும். ஆம்பளைங்க ஹாயா வி.ஆர்.எஸ். வாங்கிட்டு வீட்டுக்கு வந்துடறீங்க.. என்னை மாதிரி பொம்பளைங்களுக்கு ஆயுசு பூரா இதே உழைப்புதான்... உங்களை மாதிரி மேல்சாவனிஸ்ட் பத்தி எத்தனை சீரியல் வந்தாலும் திருந்தவாப் போறீங்க?'' என்று எழுந்தவள் பொட்டென்று விளக்கை அணைத்துவிட்டு படுக்கப் போய் விட்டாள்.

கேட்டீர்களா! நான் மேல்சாவனிஸ்ட்டாம்! மிக மோசமான மேல்சாவனிஸ்ட்டை விட ஒரு படி மேல் போகும் இந்த ஃபிமேல்சாவனிஸ்ட் பற்றி யாராவது சீரியல் எடுப்பதாயிருந்தால் சொல்லுங்கள், என்னிடம் ஏகப்பட்ட எபிஸோடுகளுக்கான சமாச்சாரங்கள் உள்ளன!



எங்கும் நிறைந்துள்ள இறைவனே! உன்னை வணங்குகிறோம்!
ஒவ்வொரு நாளும் இனிய நாளாக மலரட்டும்!
எங்களை அன்போடு வளர்த்து வழிகாட்டும் எங்கள் பெற்றோர்களையும், அவர்களது பெற்றோர்களையும் - ஆசிரியர்களையும் எந்தக் குறையும் இல்லாமல் காப்பாற்ற வேண்டும்
நோயற்ற வாழ்வு வாழவும் நிறைந்த கல்வி பெறவும்
விரிந்த மனப்போக்கும் பரந்த கண்ணோட்டமும் பெற்று
வீட்டிற்குச் சிறந்த பிள்ளையாகி நாட்டுக்கு நல்ல குடிமகனாகி
அனைவரும் ஒருதாய் மக்கள் எனும் அன்பு உணர்வு பெருகச் செய்வாய்
அகில உலகமும் தழைக்கச் செய்வாய் இறைவா!
உன்னை வணங்குகிறோம்.
இறைவா! உன்னை வணங்குகிறோம்.

வீட்டில் குழந்தைகள் காலையும், மாலையும் சொல்லக்கூடிய பிரார்த்தனை ஏதேனும் சொல்லித் தர முடியுமா? குறிப்பிட்ட தெய்வங்களைச் சொன்னால் குழம்பி விடுகிறார்களே குழந்தைகள் - என்ற ஒரு அன்புத்தாயின் வேண்டுகோள் எனக்கு ஆண்டவன் கட்டளையாகப்பட்டது! - (ஆர்.)



Madhuban

GRANDEUR IN SPACE

தேனாக இனிக்கும் வாழ்க்கை

தேன் பொழியும் வனம். அதுவே 'மதுபன்' என்பதன் அர்த்தம்! கோவை புலியகுளத்தில் ரெட் ஃபீல்ட்ஸ் அருகே இனிமை நிரம்பிய வாழ்க்கை அனுபவத்தை மதுபன் அபார்ட்மெண்ட் உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

மதுபன் அளிக்கும் வசதிகளில் சில தேன்துளிகள்...

- 43 செண்ட் (18,740 சதுர அடி) பரப்பளவில் 3 பென்ட் ஹவுஸ்கள் உட்பட 25 அபார்ட்மெண்டுகள்
- இரண்டு மற்றும் மூன்று பெட்ரூம் ஃபிளாட்டுகள்
- ஆகாயம் பார்த்த திறந்த வெளி லாபி வசதியுடன் இரு தனித்தனி விங்ஸ். ஒவ்வொரு விங்கிற்கும் தனித்தனியே ஆட்டோமேட்டிக் லிப்ட்
- தாரான இடவசதியுடன் லிவிங் ரூம், டைனிங் ரூம், பெட்ரூம் மற்றும் கிச்சன்
- நீச்சல் குளம், ஹெல்த் கிளப், குழந்தைகள் பூங்கா
- ஒவ்வொரு ஃபிளாட்டுக்கும் சோலார் வாட்டர் ஹீட்டர்
- ஒவ்வொரு அபார்ட்மெண்டுக்கும் சென்ட்ரல் கேஸ் சப்ளை
- கார்ப்பரேஷன் வழங்கும் குடிநீர் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட போர்வெல் தண்ணீர் வசதி
- ஒவ்வொரு அபார்ட்மெண்டுக்கும் செக்யூரிட்டி கேட் உடன் இண்டர்காம் வசதி
- 24 மணி நேர பாதுகாப்பு வசதி
- வேலையாட்கள் மற்றும் டிரைவர்களுக்கு பொதுவான டாய்லட் வசதி
- தரைத்தளம் முழுவதும் கார் நிறுத்த (விருந்தினர்கள் கார் உட்பட) ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது

இத்திட்டத்தை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :
Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.)
Mobile : 098943 17840

எமது இதர திட்டங்கள் :
சௌந்தர்யம், ஜெம் நிர்மாலயம்

Consulting Architect :
Ms. Mini M. Fowler

Our Chennai contact person :
Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063



COVAI
PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018.
Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867. Mobile : 098943-17841
www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்

Manipal/CPC/04

75 வயதில் கின்னஸ் சாதனை!

சங்கீதமே மூச்சு என்றிருப்பவர்களுக்கு வயது ஒரு தடையேயில்லை என்பதை நிரூபித்து கின்னஸ் சாதனை படைத்திருக்கிறார் 75 வயது நிரம்பிய அனந்தலக்ஷ்மி வெங்கிடராமன் என்ற சங்கீதப் பெண்மணி. நவம்பர் 10ம் தேதி காலை 6 மணிக்கு ஆரம்பித்த தொடர் சங்கீத கச்சேரி 11ம் தேதி தீபாவளியன்று மாலை 6 மணிக்கு முடிந்தது. தொடர்ச்சியாக 36 மணி நேரம் சங்கீத கச்சேரி செய்து கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம்பெறவிருக்கிறார். இவரை திருவனந்தபுர சுப்புலக்ஷ்மி (எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி) என்று அழைக்கிறார்கள். திருவனந்தபுரத்தில் "சூர்யா" என்ற அமைப்பு வருடா வருடம் இசை நடன விழா நடத்துகிறது. இந்த விழாவின் கடைசி நிகழ்ச்சியாக இந்தச் சாதனைக் கச்சேரியை நடத்தி மாமியை கௌரவித்திருக்கிறார்கள்.

சில மாதங்களுக்கு முன் சூர்யா அமைப்பை அணுகி தன்னுடைய ஆசையை முன்வைத்த போது அவருடைய வயதைக் கருதி அனுமதி மறுக்கப்பட்டதாம். ஆனால் திரும்பத் திரும்ப தன்னால் முடியும் என்றும் அம்பாள் கிருபை தனக்கு இருப்பதாக அடித்துக் கூறவே மிகத் தயக்கத்துடன் அனுமதி தந்ததாக சூர்யா அமைப்பாளர் கூறினார். இரண்டு நாட்களும் கச்சேரி நடத்தியவர்களுக்கு அத்தனை உதவிகளையும் செய்து கொடுத்திருக்கிறது இந்த அமைப்பு. ஒரு டாக்டரை நிரந்தரமாக அங்கேயே நியமித்திருக்கிறார்கள். கின்னஸ் ரிகார்ட்

SOORYA
36 HOUR NON STOP
CARNATIC MUSIC CONCERT
09
...S Complete...

விதிப்படி 8 மணி நேரம் தொடர் கச்சேரிக்குப் பிறகு 15 நிமிடம் இடைவேளை கொடுக்கப்படும். அந்த 15 நிமிடத்திற்குள் சாப்பாடு, உடை மாற்றம், டாக்டர் செக்-அப் என்று மூச்சுவிடக் கூட முடியாதபடி அசுர வேகத்தில் செய்து மேடையில் ஏறிவிட வேண்டும். 75 வயதில் மாமியின் உற்சாகம், மனத்திண்மை அசைக்க முடியாத சங்கீத விசுவாசம் இந்தச் சாதனையை ஜெயித்துக் காட்டியிருக்கிறது. இதற்கு முன் திருவனந்தபுர நகரின் கரிக்ககம் என்ற இடத்தில் உள்ள சாமுண்டேஸ்வரி கோவிலில் 12 மணி நேரத் தொடர் சங்கீத அர்ச்சனை செய்திருக்கிறார்.

36 மணி நேர மாரத்தான் சங்கீதக் கச்சேரியில் சுவாதித் திருநாள் தியாகராஜர், சியாமா சாஸ்திரிகள், முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதர், பாபநாசம் சிவன், கோடீஸ்வரய்யர் கிருதிகள் என்று 200 பாடல்களைப் பாடி சாதனை படைத்திருக்கிறார். கச்சேரி முடிந்தவுடன் மேலிருந்து பூ மலர்கள் தூவி பட்டுப் புடைவை, பொன்னாடை போர்த்தி பண முடிப்பு சகிதமாய் மாமியை பெருமைப்படுத்திப் பாராட்டினர். 36 மணி நேரம் தொடர்ச்சியாக அவருக்குப் பக்கவாத்தியங்கள் வாசித்த மூன்று இளைஞர்களையும் அவர்கள் மாமிக்குக் கொடுத்த உற்சாகத்தையும் கண்டிப்பாகப் பாராட்ட வேண்டும்.

உலக கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம்பெற்று இந்தியாவிற்கே பெருமை சேர்க்கவிருக்கிறார் இந்த திருவனந்தபுர எம்.எஸ்!

- **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

இப்ப சௌபாக்யாவால அரைக்கறது மட்டுமில்ல, சமைக்கறதும் சுலபம்.

ISO 9001:2000
CERTIFIED COMPANY

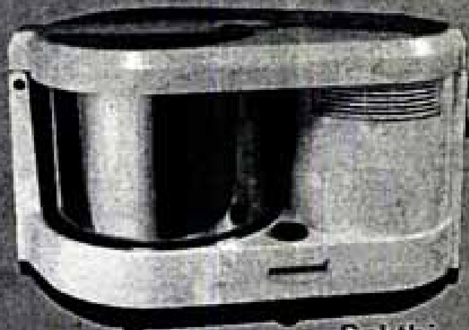
– திருமதி. ஜானகி, குடும்பத் தலைவி

ஆம். உலகத்தர தொழில் நுட்பமுடைய, உபயோகிக்க மிக எளிதான, பார்க்கவும் ரொம்ப ஸ்மார்ட்டானது சௌபாக்யா வெட் கிரைண்டர்கள். நீங்கள் 1.25 லி மற்றும் 2லி சௌபாக்யாவின் சக்தி வெட் கிரைண்டர் வாங்கினால் ஒரு அழகிய இட்லி குக்கர் முற்றிலும் இலவசம்.

மேலும் மற்ற மாடல்களை வாங்கும் போது சமையல் பாத்திரம் இலவசம்.

இந்த விசேஷ விழாக்கால சலுகை குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு மட்டுமே.

இலவசம்!



Sakthi

SS இட்லி குக்கர்



Shree



டபுள் ஸ்மார்ட் ஆஃபர்



Tilting

இலவசம்!



மற்ற மாடல்களை வாங்கும் போது
SS சமையல் பாத்திரம்
இலவசம்.

SOWBAGHYA®

The Grinder People

எண்ணற்ற மாடல்கள்...
பல அளவுகள்...பல வண்ணங்கள்...

110 volts & 60 Hz available for USA & Canada



maa

சௌபாக்யா

Erode:	Chennai	Bangalore:
314, Perunthurai Road,	32/A, North Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17.	162, Veerapillai Street,
Erode - 638 011.	Ph: 91-44-28343547, 28342908. Fax: 91-44-52023926.	Bangalore - 560 011.
Ph: 91-424-2260245, 2269965	5, Hasthinapuram Main Road, Chrompet, Ph: 2223 4420	Ph: 91-80-25320627

ESTD : 1959 ஸ்ரீ குரு ராகவேந்த்ராய நமஹ Phone : 28444538

புனித யாத்திரை **46 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்** 28442850

ஸ்தாபகர் : **வி. சுப்பாராவ்** உரிமையாளர் : **எஸ்.பத்ரி. செல் : 9444019151**

16.01.05
21.01.05
25.02.05 : 4 நாட்கள் கொண்ட நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம், மகாநந்தி, அஹோபிலம் ஆகியன. கட்டணம் ரூ.**1,650/-** (2 - 2) பஸ் வசதி

21.01.05 : 13 நாட்கள் கொண்ட மஹாராஷ்டிரா யாத்திரை, நாசிக், திரியம்பகேஸ்வர், ஷிர்டி, குஷ்னேஸ்வரம், எல்லோரா, சனிசிங்கனாப்புர், நாகநாதம், பரலிவைத்தியநாதம், பண்டரிபுர், பீமாசங்கர், மகாகாளேஸ்வர், ஓங்காரேஸ்வர் ஆகியவை கட்டணம் ரூ.**6,700/-**

5.02.05 : 14 நாட்கள் கொண்ட பஞ்சதுவாரகா யாத்திரை, அகமதாபாத் டாக்கூர், துவாரகா, பேட்டதுவாரகா, நாகேஷ்வரம், ஹரிசித்திமாதா, போர்பந்தர், புஷ்கர், பாலக், ஷிர்புர், மாத்ருகயா, அம்பாஜி, மவுண்ட்டாபீ, ஸ்ரீநாத்துவாரகா, காங்ரோலி, துவாரகா, சோமதிதுவாரகா ஆகியன. கட்டணம் ரூ.**6,700/-**

03.03.05 : 12 நாட்கள் கொண்ட காசி யாத்திரை பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, நைமிசாரண்யம் ஆகியன. கட்டணம் ரூ.**5,700/-**

07.03.05 : 8 நாட்கள் கொண்ட காசி யாத்திரை, காசி, கயா, அலகாபாத் ஆகியன. கட்டணம் ரூ.**4,000/-**

17.04.05 : 14 நாட்கள் கொண்ட சுற்றுலா, சிம்லா, குலு, மணாலி, மணிக்கர், டெல்லி, ஆக்ரா, மதுரா, ஹரித்துவார் ஆகியன.

17.04.05 : 15 நாட்கள் முக்திநாத் யாத்திரை, காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, நைமிசாரண்யம், சித்ரகூடம், பொக்கரா, முக்திநாத் ஆகியன. கட்டணம் ரூ.**8,000/-**

60 நாட்கள் முன்பு ரயில்வே டிக்கெட் ரிசர்வேஷன் செய்ய இருப்பதால் 2 மாதங்களுக்கு முன்பே பெயர், வயது, மேலாளருடன் அட்வான்ஸ் செலுத்தி முன்பதிவு செய்து கொள்ளவும்

குறிப்பு : காலை காபி, டிபன், 2 வேளை சாப்பாடு தங்கு தங்கும் இடவசதி, ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் செலவு அனைத்தும் கம்பெனியாருக்கு உட்பட்டது

மேலும் விவரங்களுக்கு: **ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்**

Old No.29, New No.18, ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5. ✆ : 28444538, 28442850 Cell : 9444019151

அணுகதிர் தைராய்டு நவீன சிகிச்சை மையம்

BARC அங்கீகரிக்கப்பட்ட
ESTD : 1975

MADRAS ISOTOPE LABORATORY

ISO 9001 : 2000 Certified Centre

தைராய்டு மருத்துவ பரிசோதனை அவசியத்திற்கான சில காரணங்கள் / அறிகுறிகள் :

★ கழுத்தின் முன் பகுதியில் வீக்கம்.

★ கர்ப்பம் தரிக்க முடியாமை.

★ நிலையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி

★ அசாதாரணமான தூக்கம் மற்றும் உடல் வலி, கை நடுக்கம், கோபம், மன அழற்சி

★ பரம்பரையில் தைராய்டு குறைபாடு

★ சீதோஷ்ண மாற்றங்களை தாங்க முடியாமல் அவதி

★ உடல் எடை கூடுதல் (அல்லது) குறைதல்

★ பள்ளி செல்லும் குழந்தை களிடையே சலனமின்மை, ஞாபகமறதி

★ குழந்தைகள் படிப்பார்வத்தில் திடீர் குறைபாடு (அல்லது) வீழ்ச்சி.

டாக்டர் ஆர்.ராம்குமார், டைரக்டர்

60, சாமி பண்டாரம் தெரு, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை - 2.



28551712, 55683553, 28533595

மொட்டு அவிழும் போதே...

ஒரு பெண் பெண்மையடைந்ததை உறுதிப்படுத்தும் இறுதியான நிகழ்வுதான் முதல் மாதவிடாய் - பூப்பெய்துதல்.

இயல்பான மாதவிடாயின் கால இடைவெளி, உதிரப்போக்கின் அளவு பெண்மையடையும் வயதில் எவ்வாறு இருக்கும்?

1. சினை முட்டையற்ற மாதச் சுழற்சி :

ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி அளவைப் பொறுத்தே இது அமைதல் இயல்பு. சில சிறுமிகளுக்கு முதல் மாதவிடாய் தோன்றி பின்பு ஏறத்தாழ 2 முதல் 6 மாதங்கள் வரை கூட அடுத்த மாதவிடாய் தோன்றுவதில்லை. அவ்வாறு ஏற்பட்டால், அதன் காரணமாக ஏற்படும் உதிரப்போக்கு மிகவும் குறைந்த அளவில், கருஞ்சிவப்பு நிறமானதாகவோ (அல்லது) தொடர்ந்து 10 - 15 நாட்களுக்கு அதிக உதிரப்போக்குடனோ இருக்கக் கூடும். இவ்வாறு 1 முதல் 2 ஆண்டுகளுக்கு இப்படி இருப்பது இயல்பானது. ஆனால் சில சிறுமியர்க்கு 45 நாட்கள் முதல் 60 நாட்கள் வரையிலான இடைவெளியில் தோன்றக்கூடும். உதிரப்போக்கு அளவில் மிகக் குறைவாகவும் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு மட்டுமே இருக்கக்கூடும்.

பெரும்பாலும் இத்தகைய மாதச் சுழற்சிகளில் மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் வலி இருப்பதில்லை.

சினைமுட்டை வெளியேறும் காலகட்ட சுழற்சி

1. மாதவிடாய்களுக்கு இடையே அமையும் நாட்கள் 24 முதல் 35 நாட்களாக இருப்பது இயல்பானதே.

2. மாதவிடாய் இருக்கும் நாட்கள் 2-7 நாட்களாக இருக்கும்.

3. உதிரப்போக்கின் அளவு முதல் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு அதிகமான போக்கு காணப்படும். அதனைத் தொடர்ந்து வரும் நாட்களில் படிப்படியாகக் குறைந்து நிற்பது இயற்கை.

4. இத்தகைய சுழற்சிகள், ஓர் ஒழுங்கான முறையை ஒட்டியே இருக்கும்; எதிர்பார்த்த தேதிகளில் பெரும்பாலும் சரியாக உண்டாகும்.

பூப்பெய்தும் வயதில் மாதவிடாயின் தன்மை மாற உடல்கோளாறுகள்/வேறு காரணங்கள் உள்ளனவா?

டாக்டர். அரசி
மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்



- தைராய்டு, சுரப்பியின் அதீத சுரப்பு காரணமாக

- அட்ரீனல் சுரப்பியின் வியாதி காரணமாக உண்டாகும் வியாதி ஏற்படும் போது

- சற்று அபூர்வமாகக் காணப்பட்டாலும், இரத்தம் உறைதலுக்குத் தேவையான காரணிகளின் சிலவற்றின் குறைபாடு வம்சாவளியாக, மரபணு காரணமாக ஏற்படும் இந்த வியாதியைப் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

மேற்கூறிய அசாதாரண நிலைகளை இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளுதல் இயலும்.

அதீத மாதவிடாய் உள்ள சிறுமிகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் என்ன?

பூப்பெய்தும் காலத்தில் அதிக உதிரப்போக்கின் காரணமாக, உடலின் பிராணவாயுவைச் சுமந்து செல்லும் சிவப்பு அணுக்களிலுள்ள ஹீமோகுளோபின் படிப்படியாகக் குறைய நேரிடுகிறது. இதன் விளைவு ரத்தசோகை! கவலையற்றுப் பறந்து திரிந்த ஆரோக்கியமான சிறுமி, இந்தக் குறையால் உடல் சுறுசுறுப்பு குறைந்து, விரைவாக உடல்களைப்பு எய்தி முடங்கி விடுகிறாள். பல்வேறு ஈடுபாடுகள் நிறைந்த பள்ளி/கல்லூரி வாழ்வில் சரியாக உணவு உண்ணுதலை இந்தச் சிறுமிகளிடம் காண இயலாது. இதன் காரணமாக புரதச் சத்தும் படிப்படியாகக் குறைந்து விடுவது சகஜம். அதுமட்டுமின்றி ரத்தசோகை உள்ளவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை பொதுவாகக் குறைந்து விடுவது சகஜம். எனவே தொற்றுக் கிருமிகளின் ஆதிக்கம் இவர்கள் உடலில் ஏற்பட சந்தர்ப்பங்கள் அமைந்து விடுகின்றன.

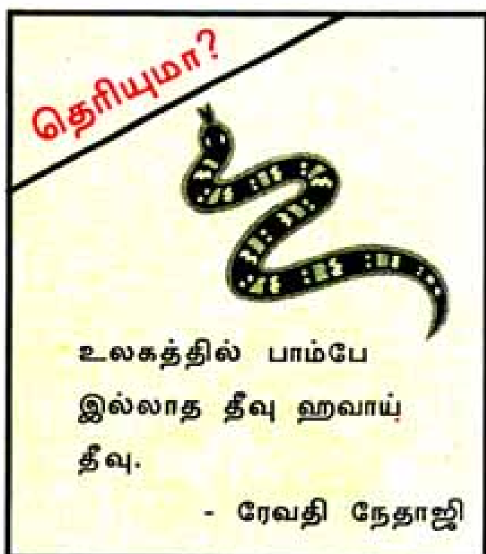
எனவே காலம் தாழ்த்தாது இச் சிறுமிகளின் பெற்றோர், மருத்துவ நிபுணரை அணுகுதல் மிகவும் இன்றியமையாதது ஆகும்.

பூப்பெய்திய பெண்கள் மாதவிடாய் நேரத்தில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை என்ன?

ஓர் அடிப்படை மருத்துவ உண்மையை பெற்றோரும், சிறுமிகளும் தெரிந்து கொள்ளுதல் முக்கியம். உடலின் எந்தப் பகுதியிலிருந்து இரத்தம் வெளிப்பட்டாலும், இரத்தமானது, தொற்றுக் கிருமிகள் திளைத்து, கிளைத்து விஸ்வரூப தொற்றுநோயாகப் பரவக் கூடிய சிறந்த ஊடகம் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

மாதவிடாய் வெளியேறும் பகுதியானது, ஆசனவாய்க்கும் சிறுநீர் வெளியேறும் இடத்திற்கும் மிக அருகில் அமைந்திருப்பதால் பொதுவாக இந்த இடங்களில் இருக்கும் எந்தக் கிருமியும், மாதவிடாய் சமயத்தில் அந்த இரத்தத்தை ஊடகமாகக் கொண்டு பரவிட இயலும். அதுமட்டுமின்றி தொடைகளின் இடுக்குகளில் சுரக்கும் வேர்வையும் தொற்றுக் கிருமிகளைக் கொண்ட இடமாகும்.

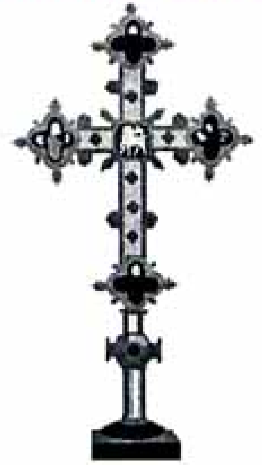
சின்னஞ்சிறுமியாக இருந்த காலத்தினைப் போலன்றி, உடல் சுத்தத்தைப் போற்றுவதில் கவனமும், அக்கறையும் செலுத்தப் பழக்குவது பெற்றோரின்



சிலுவையின் மகிமை!

காஞ்சி பரமாச்சாரியார் சொன்ன அருமையான விளக்கம் இது! நான் என்பதற்கு ஆங்கில எழுத்து I அந்த 'ஐ'யை நான் 'இல்லை' என்பதாகக் குறுக்கில் ஒரு கோடிட்டால் தெரிவதுதான் சிலுவை. 'நான்' என்ற அகங்காரம் போய்விட்டால் இறைவனருள் நமக்குக் கிட்டும். ✚

- ராஜாஜி பட்



தலையாய கடமையாகும்.

துணிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கையில், உள்ளாடைகள், சல்வார் போன்றவை முடிந்தவரையிலும் பருத்தியாலானதாக இருத்தல் நலம். சின்தெடிக் துணிகள் வேர்வையை உறிஞ்சும் தன்மையற்றது. காற்றில் வெளியேற்ற காலதாமதமாக்கும் உடையும் கூட. நாள் முழுவதும் சேர்ந்த வேர்வையால் கிருமிகள் பல்கிப் பெருகும் என்பது அடிப்படை உண்மை.

மாதவிடாய் நேரங்களில் பயன்படுத்தும் சானிடரி துணிகள் மாற்றும் வகையில் இருப்பதால் அவற்றைக் குறித்து கவலையில்லை. ஆனால் பெண்ணுறுப்புகளிலுள்ள இரத்தக் கறைகளை கழுவாமல் புதிய துணியை அணிவது மேற்கூறிய கிருமிகளின் பெருக்கத்தை ஊக்குவிப்பதாகும்.

கடைகளில் விற்கும் சானிடரி துண்டுகளை வாங்கும் வசதி வாய்ப்புகள் இல்லாத குடும்பங்கள் இன்றும் நிறைய உள்ளன. அத்தகையோர் பயன்படுத்தும் துணிகளை நன்றாகச் சோப்பினால் துவைத்து டெட்டால் சில சொட்டுகள் சேர்த்த நீரில் அலசி, சிறந்த கிருமிநாசினியாக சுட்டெரிக்கும் சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்தி, சுத்தமான இடத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கலாம். இதன் மூலம் தொற்றுக் கிருமிகளின் தாக்குதலைத் தவிர்க்க இயலும்!

மாதவிடாய் நேரங்களில் உள்ளாடைகளை மாற்றுதல் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

மாதவிடாய் நேரங்களில் ஹார்மோன்களால் விளையும் மனச்சோர்வு, முதல் நாள் ஏற்படும் வலியாலும், உடல்சோர்வினாலும் இச் சிறுமிகள் நலிந்து காணப்படுவது சகஜம். இதன், 75% காரணமான சைகோ சோமாடிக் காரணங்களை, இந் நிகழ்வின் அடிப்படைதனைப் புரிந்து கொள்ளுதல் மூலம் சரிசெய்ய இயலும்.

மணவாழ்வில் மகிழ்ச்சியும், குடும்பம் அமைந்து குழந்தைப் பேறு பெறும் கனவும் எய்தவிரும்பும் ஒவ்வொருவரும் அந்த நிலையடைவதற்கு இந்த மாதச் சுழற்சி அவசியம் என்ற உண்மையை உளமார ஏற்றுக் கொள்ளப் பழக்க வேண்டும். இது ஒரு பெண் உயரமாக வளர்தல், நீளமாக முடி வளர்தல், அறிவு வளர்ச்சியடைதல் போன்ற இயல்பான உடல் ரீதியான செயல்தானே தவிர, அசாதாரண நிலையல்ல என்பதை பெற்றோரும், மருத்துவர்களும் புரியும்படி விளக்கினால், அவர்கள் மனதில் ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் இயல்பாக

அழகான வடிவம்... அருமைய

அனைத்துப்



இடம் : 17 அளகேசன் சாலை, அவினாசிலிங்கம்
ஷரமிக் வித்யா பீடம் அருகில், கோயம்புத்தூர் 641 043

மூன்று மற்றும் இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மெண்டுகள்

8 இரண்டு பெட்ரூம் அப்பார்ட்மெண்டுகள்
32 மூன்று பெட்ரூம் அப்பார்ட்மெண்டுகள்

இணையற்ற வ

- ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் என்ற பெயரின் நம்பிக்
வடிவமைத்து டிசைன் செய்தது
- கிளோஸ்ட் சர்க்யூ

உங்களுக்கே சொந்தமான கனவு இல்லத்தில் குடியேற அழைக்கிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

ன வசதிகள்... அதிக சிக்கனம்...

நிறைந்தது!



நவம்பர் 2004
முதல் கட்டுமான பணி
தொடங்கப்படுகிறது

விசேஷ வசதிகள்:

நீச்சல் குளம், கிளப் ஹவுஸ், குழந்தைகள் விளையாடும் பகுதி, கிளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி, இன்டர்காம், காம்பவுண்டு மதில் சுவர், பைப்புகளின் மூலம் கியாஸ் விநியோகம் (Optional), ஜிம்னாசியம், லவுன்ஜ், வெய்ட்டிங்ரூம் ஆகிய வசதிகள்.

களை அளிக்கிறது:

முத்திரை • முன்னணி கட்டடக்கலை வல்லுனர்களான சங்கர் - அசோசியேட்ஸ்
டிவி, இன்டர்காம் வசதிகளால் அதிக பாதுகாப்பு பெற்றது.

Anugrah Madison 3069 R

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா.
போன்: 91-422-2437 422 / 2441 481 / 2432 184 / 2432 042 பேக்ஸ்: 91-422-2430 899,
Email: Sreevatsa@eth.net சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா.
போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2595 7953 / 2596 1029-31
பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055 / 2596 5032 / 2522 4087 *Email:Sreevatsa@vsnl.com*

உண்டாகும்.

அந்த மூன்று நாட்களும் சமச்சீர் உணவும், தேவையான அளவு நீர் பருகுவதாலும் தேவையான ஓய்வும் மனச்சோர்வை நீக்க வழிகிட்டும்.

பற்பல வருடங்களுக்கு முன்பு அயராது உடல் உழைப்பாக உழைத்துக் கொண்டிருந்த பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நாட்களில் ஓய்வு தருதல் அவசியம் என்ற மனிதாபிமான அடிப்படையில் வழக்கில் இருந்தன. நாளடைவில் பெண்ணை சிறுமைப்படுத்தும் விதமாக, வீட்டின் கடைக்கோடியில் அல்லது முன்புற ரேழியின் ஓரத்திலும் ஒதுங்கியிருத்தலும், அவர்களைத் தொடக் கூடாது அவர்களும் தொடக் கூடாது என்று தனிமைப்படுத்துவதுமான அவலம் அரங்கேறியது.

ஆனால் இப்பொழுது அது 95 சதவிகிதம் மாற்றப்பட்டு விட்டது எனும் சில மூடநம்பிக்கைகள் இன்னும் வழக்கில் உள்ளது. நான் இதை மகப்பேறு மருத்துவரென்ற முறையில் வருந்துவதற்குக் காரணம், மாதவிடாயைத் தள்ளிப் போடுவதற்காக (சில சுபகாரியங்கள் மற்றும் வீட்டு விசேஷங்களுக்காக, ஹார்மோன் மாத்திரைகளை தங்கள் விருப்பம் போல் 20 நாட்கள் - 30 நாட்கள் என எடுக்கும் பெண்களைக் கண்டிருக்கிறேன்.

இதை அடிக்கடி பயன்படுத்த ஆரம்பித்தால், மெல்லிய தராசின் தட்டுகளின் ஏற்றத்தாழ்வுகளைப் போன்ற பல்வேறு ஹார்மோன்களின் ஒருங்கிணைப்பினை தட்டி நிலைமாறச் செய்யக்கூடும்.ஏன் இந்தத் தேவையற்ற செயல்? மருத்துவர் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கு மட்டுமே, குறிப்பிட்டிருந்த எண்ணிக்கைகளை மட்டுமே உட்கொள்ளுதல் அவசியம். மாதவிடாயால் வெளியேறும் உதிரமானது, எங்கு காயப்பட்டாலும் வரும் ரத்தத்தினைப் போன்று கருப்பையின் உட்புற ரத்தக் குழாயிலிருந்து வெளியேறும் ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த 100% சுத்த ரத்தமே. இதனை தீட்டு, அழுக்கு என அருவெறுத்து ஒதுக்க, ஒதுங்கியிருக்க, தவிர்க்கத் தேவையில்லை.

(தொடரும்)

இட்லி குணுக்கு!

காலையில்தான் இட்லி? மாலையிலும், அதே இட்லியா என்று கேட்கிறார்களா? வார்த்த இட்லியைப் பொடிப் பொடியாக உதிர்த்து விடுங்கள் அத்துடன் தேவையான அளவு கடலை மாவு, உப்பு, பெருங்காயத்தூள், மிளகாய்த் தூள், வெங்காயத் துண்டுகள்; பச்சைக் கொத்துமல்லி இலைகளைப் போட்டு, சிறிது நீர் தெளித்துப் பிசைந்து, அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், கிள்ளிக் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரித்து எடுங்களேன். 'மொறுமொறுவென்று' 'இட்லி குணுக்கு' ஆனியன் மணத்துடன் சூப்பரா யிருக்கா?



- கே. ராஜலக்ஷ்மி

நானே செய்வேன்!

முற்றிலும் புதிய அமிர்த்தா; 3E கிரைண்டிங் டெக்னாலஜியுடன்.

ஈஸி, எஃபக்டிவ், எக்னாமிக்கல்.

அமிர்த்தாவை தேர்ந்தெடுங்கள். இதன் 3E டெக்னாலஜி தரமான மாவினை எளிதில் அரைத்திட உங்களுக்கு உதவும். கற்கள் பொருத்தப்பட்ட இதன் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் டிரம் எடைகுறைவானதால் ஈசியாக கையாளலாம். மிக சக்தி வாய்ந்த இதன் மோட்டார் நீண்ட நாள் உழைப்புடன் மாவு அரைப்பதிலும் அதிக திறன் படைத்தவைகள். அனைத்திற்கும் மேலாக இதன் விலையும் நிச்சயம் எக்னாமிக்கல்தான்.



AMIRTHAA™
tabletop wet grinder
« Let it assist you »

உங்கள் குழந்தையும் நிச்சயம் சொல்லும் : "இனி நானே செய்வேன்".

- 2 litres capacity • High quality ABS plastic body • Space saving design • Low power consumption

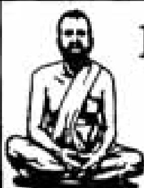
2 YEAR WARRANTY ON GRINDER | **5** YEAR WARRANTY ON MOTOR

Optional attachments
Coconut scraper and Atta kneader

Available at all leading out lets

For more details: Chennai, Chengalpet, N.Arcot & S. Arcot-Ph: 044-26481013, Pondicherry-Ph: 0413-2234342, Thanjavur-Ph: 04362-2339561, Trichy Ph: 0431-2700728, 94434 76065, Madurai-Ph: 0452-2350488, 98425 93362. Tirunelveli, Tuticorin & K.K. Dist.-Ph: 04652-2245475, Salem- Ph: 98427 66377, Tirupur, Coimbatore & Nilgiris Ph: 0422-2314975, Bangalore-Ph: 080- 26631697, Hyderabad & Vizag-Ph: 040-24753198, Vijayawada-Ph:0866-2438403, Kurnool-Ph: 08518-227474, Nellore-Ph: 0861 2319086, Calicut-Ph: 0495-2367333, Delhi-Ph: 011 25722320,

Mfd. by: **Minit Engineers (I) P.Ltd.**, Erode-638004, TamilNadu. Ph: 0424-2227050, 2214259 e-mail: minit@amirthaa.com



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

புத்தாண்டு - பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 16 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா — நல்லாசியுடன் — A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

..செல்லக்குட்டி, பன்னிக்குட்டி..

என் செல்லமே பேராண்டி!

எனக்கு வயது அறுபத்து மூன்று. வீட்டில் பொழுது போகவில்லை. ஏதாவது வேலை செய்யலாம் என்றால் தள்ளாமை. இந்த நேரத்தில் என்னைப் போன்ற வயதானவர்களுக்கு கடவுளின் வரப்பிரசாதமாக அமைவது பேரன் பேத்திகளே என்றால், அது மிகையல்ல.

என் பேரன்கள் மூன்றும் படுசுட்டிகள். ஒருவனுக்கு வயது ஒன்பது. மற்றவனுக்கு வயது ஏழு. கடைக்குட்டிக்கு நான்கு வயது. என் கடைக் குட்டி பேரனின் பேச்சை இன்று முழுதும் கேட்டுக் கொண்டே இருந்தாலும் பொழுது போவதே தெரியாது. புதுப் புடைவை கட்டிக் கொண்டால் போதும் நன்கு தெரியும், பாட்டி எங்கேயோ போகிறாள் என்று. "சென்னைக்குப் போகிறாயா? நாளைக்கே திரும்பி விடணும்" என்பான்.



"நன்றாகப் படிக்கணும்" என்றால், "படித்தால் என்ன கிடைக்கும்?" என்பான். "டாக்டர் ஆகலாம், இன்ஜினியராகலாம்" என்றால், "அப்படியாகி நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்பான். "பாட்டி, நீ ஊருக்குப் போனால், அப்பா, அம்மாவிடம் என்னை அடிக்காதே என்று சொல்லு பாட்டி" என்பான். சென்னை எவ்வளவு தூரம்? கூட்டிப்

போ" என்பான். அவனை ஏமாற்றிச் செல்வது பெரும்பாடு ஆகிவிடும்.

உறவினர் யாராவது ஃபோன் செய்தால் போதும் ஃபோனை எங்களிடமிருந்து பிடுங்கிக் கொண்டு, "யாரும் என்னைத் தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம். நான் ஃபோன் பேச வேண்டும்" என்பான். ஃபோன் பேசும் போது அவர்களின் நலன் விசாரிப்பான். மிகவும் அழகாகப் பேசுவான். ஒருமுறை எங்களுக்கு தெரிந்தவர் ஒருவர் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். அவர் கையில் செல்ஃபோன் வைத்திருந்தார். "நீ பேசு" என்று அவனிடம் கொடுத்து விட்டார். ஃபோனைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு நடந்து கொண்டே ஸ்டைலாகப் பேசுவதைப் பார்த்து நாங்கள் அசந்து போனோம். (அப்போது அவன் வயது இரண்டுதான்).

ஒருமுறை புதுப் புடைவை எடுத்துக் கட்டிக் கொண்டேன். "இது என்ன புடைவை?" என்றான். "கிளியோபாட்ரா" என்றேன். ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு மறுமுறை அந்தப் புடைவையைக் கட்டிக் கொள்ளும் போது, "என்ன புடைவை?" என்றான். நான் அதை என்ன புடைவை என்றே மறந்து விட்டேன். ஒரு நிமிடம் விழித்தேன். "ஏன் பாட்டி விழிக்கிறாய்? இது கிளியோபாட்ரா" என்றானே பார்க்க வேண்டும்! உண்மையிலேயே எனக்கு மெய்சிலிர்த்து விட்டது.

என் மகன், என் சமையல் நன்றாகவே இல்லை. தன் மனைவியின் சமையல்தான் நன்றாக இருக்கிறது என்பான். ஆனால் என் பேரனோ, "எனக்கு பாட்டி சமையல்தான் பிடிக்கிறது. நீயே சமையல் செய்" என்பான்.

என் பேரனை அவன் அம்மா "பட்டுக் குட்டி", ''செல்லக்குட்டி'', "பன்னி குட்டி", "நாய்க் குட்டி'' என்றெல்லாம் கொஞ்சுவாள். என் பேரன் அதைத் திருப்பி வந்து என்னைக் கொஞ்சுவான் பாருங்கள், அந்த இன்பம் இந்த உலகத்தில் வேறு எதற்கும் ஈடு இணை ஆகாது. அதனால்தான் வள்ளுவர், 'குழல் இனிது, யாழ் இனிது என்பர் தம் மக்கள் மழலைச் சொல் கேளாதார்' என்றார் போலும்!

ஒரு நாள் என் மகனும், மருமகளும் பைக்கில் வெளியே செல்ல ஆயத்தமானார்கள். எப்போதும் பைக் எடுத்தால் தானும் ஓடிப் போய் உட்கார்ந்து கொள்ளும் அவன் அன்று வெளியே போகவே இல்லை. எனக்கு ஆச்சரியம். "ஏண்டா அம்மா, அப்பாவுடன் வெளியே போகவில்லை?'' என்று கேட்டதற்கு, அவன் அளித்த பதில் எனக்கு ஷாக் அடித்தாற்போல் ஆயிற்று. "உன்னுடன் இருக்கத்தான் எனக்குப் பிடிக்கிறது பாட்டி" என்றான். நான்கு வயது சிறுவனுக்கு இப்படியெல்லாம் எப்படி பேசத் தோன்றுகிறது?

ஒவ்வொரு முறையும் பேரனை ஏமாற்றி விட்டு சென்னைக்கு பெரிய மகன் வீட்டிற்குச் செல்லும் போது மனது வேதனைப்படும். ''நானும் வருகிறேன் பாட்டி. நான் குறும்பு செய்ய மாட்டேன். நீ சொன்னபடியெல்லாம் கேட்பேன். வேளா வேளைக்குச் சாப்பிட்டு விடுவேன். நிஜமாத்தான் சொல்கிறேன் பாட்டி" என்று கெஞ்சுவான். பாவம் குழந்தையை ஏமாற்றி விட்டுத் தான் செல்வேன்.



எவ்வளவு பணம் இருந்தாலும் இப்படி காசு பேசுமா? அதுவும் எங்களைப் போன்ற வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு பேரன்களும், பேத்திகளும் கடவுள் அளித்த வரப் பிரசாதம்தான்!

- **எஸ்.வி. பத்மாவதி**

அமெரிக்கர்கள் ஜப்பான் மீது வெடிகுண்டுகளை வீசி, ஹிரோஷிமா, நாகசாகி என்ற இரண்டு நகரங்களின் கட்டடங்களையெல்லாம் தரைமட்டமாக்கி, அடியோடு அழித்த சரித்திர முக்கியத்துவம் நிறைந்த நிகழ்ச்சி நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த ஒன்று.

அந்தச் சமயத்தில் வாழ்ந்து வந்த சடேகா என்ற சிறுமியைப் பற்றிய உண்மைச் சம்பவம் இது. சடேகாவுக்கு அப்போது இரண்டரை வயது. குண்டுவீச்சிலிருந்து சடேகா உயிர் தப்பி விட்டபோதிலும் அதன் கொடிய ரசாயனக் கதிர்கள் சிறுமியின் ஆரோக்கியத்தைப் பெருமளவில் பாதித்து விட்டது. அவளுக்குப் பதினொரு வயதான போது தொடர்ந்து காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டாள். அப்போது அவளுக்கு உடம்பில் ரத்தப் புற்றுநோய் இருந்த விஷயம் தெரியவந்தது.

உடனடியாக சடேகா மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வந்தாள். அந்தச் சமயத்தில் ஜப்பானில் ஒரு மூடநம்பிக்கை நிலவி வந்தது. அதாவது நாரை ஒன்று ஆயிரம் வருடம் உயிர் வாழ்ந்ததாகவும், உடல்நலம் குன்றிய நோயாளிகள் காகிதத்தைக் கொண்டு ஆயிரம் நாரைகளைச் செய்து விட்டால், அவர்களை தேவதைகள் குணமாக்கி நல்ல சுகத்தைத் தந்து விடுவார்கள் என்றும் மக்கள் நம்பினர்.

இதைக் கேள்விப்பட்ட சடேகாவும், மருத்துவமனையிலேயே காகிதத்தைக் கொண்டு நாரைகள் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாள். ஆனாலும் பாவம், அந்தச் சிறுமி நம்பிக்கையோடு ஒருசில காகித நாரைகள் செய்து முடிப்பதற்குள் அவள் உயிர் பிரிந்து விட்டது. இச் சிறுமியின் மரணம் ஹிரோஷிமா நகர மக்கள் எல்லோரையும் உலுக்கி விட்டது. அம் மக்கள் சடேகாவின் சிலையை அமைதிப் பூங்காவில் நிறுவி கீழ்க்கண்ட எழுத்துகளை அதனடியில் செதுக்கியுள்ளனர்.



உலக சமாதனம் நம் கையில்!

இது எங்கள் அழுகுரல்
இது எங்கள் பிரார்த்தனை
உலக சமாதானமே வருக!

இச் சிலையையும், இந்த வாசகங்களையும் நாம் இன்றும் காணலாம்.

- உமா ராமச்சந்திரன்

வெரிகோஸ் வெயின்ஸ் -II



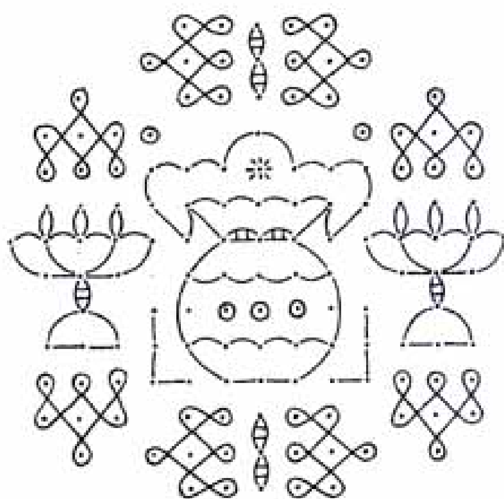


நவம்பர் இதழில் திருமதி. சுபத்ரா கிருஷ்ணமூர்த்தி எழுதியிருந்தது போல் எனக்கும் இந்த இரத்த ஓட்டக் குறைபாடு உள்ளது. இந்தக் குறைபாடே நாம் கவனிக்காமல் விடும்போது நாள் பட்ட நோயாக மாறுகின்றது. இரத்த ஓட்டத்திற்கு தேவையான அழுத்தம் கிடைக்காத போது இரத்தம் ஓட முடியாமல் கெட்டிப்பட்டு குழாய்கள் வீங்கும். வலி வரும் வரை நாம் இதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. பொதுவாக உடலில் எந்தப் பகுதியில் ஏற்படுவதற்கும் சந்தர்ப்பம் இருந்தாலும், இடுப்பிற்குக் கீழ் உள்ள பகுதிகளில்தான் இந்தப் பிரச்னை வருகிறது.

நான் கர்ப்பமான பிறகு நான்கு மாதங்கள் கழித்து, அடிவயிற்றின் மேல் பகுதியில் கோடுகளும், கால்களில் தொடைப் பகுதிகளில் சிவப்பாக மெல்லிய கோடு போன்றும், வலை போன்றும், நெளி நெளியாக இரத்த நரம்புப் பின்னல்களும் தோன்ற ஆரம்பித்தன. குழந்தைப்பேறு மருத்துவரிடம் கேட்ட பொழுது, "கர்ப்பக் காலத்தில் வயிற்றின் கனம் காரணமாகத் தோன்றும் அழுத்தத்தினால், அடிவயிற்றின் மேல் பகுதியில் கோடுகளும், கால் வீக்கமும் ஏற்படும். குழந்தை பிறந்த பிறகு இவை யெல்லாம் தானாகவே மறைந்து விடும்" என்றார். அதன் பிறகு நானும் இதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்படவில்லை கவலைப்படவும் நேரமில்லை.

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு காலில் வலி தோன்றியது. தொடர்ந்து சாயந்திரம் போல் ஆரம்பிக்கும் கால் வலி இரவில் படுத்து காலையில் எழும் போது இருக்காது. என் கால்களில் இருந்த நரம்புப் பின்னல்கள் அதிகமாகத் தொடங்கியதுடன் முழங்கால்களின் பின்புறமும் வீங்கத் தொடங்கின. ஆனால் மருத்துவரோ கால்வலி என்றால் கால்களுக்கு ஓய்வு தர வேண்டும். இருபத்தி ஏழு





- ஆர். பத்மாவதி



வயதில் பெரிய பிரச்னை எதுவும் வராது என்றும் சொன்னார்கள். பிறகு கால் வலி என்னுடனேயே தங்கி விட்டது. ஒருநாள் திடீரென்று கால் வலி அதிகமாகியதுடன் கால்கள் வீங்கவும் ஆரம்பித்தன. ஓர் அடி எடுத்து வைக்கவும் பிரம்மப்பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டியிருந்தது. ஏதோ, இரும்புக் குண்டைக் கால்களில் கட்டி அதனுடன் நடப்பது போல் இருந்தது.

அந்த வலியுடனேயே வேறு ஒரு மருத்துவரிடம் சென்றேன். அவர் கால்களைப் பார்த்து விட்டு, ''நீங்கள் ஆசிரியையா அல்லது நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு பணி செய்பவரா?'' என்று கேட்டார். நான் ஆசிரியை இல்லை என்றும், வீட்டு வேலைகளை நின்று கொண்டுதான் செய்கிறேன் என்றும் சொன்னேன்.

மருத்துவர் இப்படிப்பட்ட நரம்புப் பின்னல்களை ''ஸ்பைடர் வெயின்ஸ்'' (நரம்புச் சிலந்தி) என்றும், இதுவே காலப்போக்கில் கவனிக்காமல் விட்டால் வெரிகோஸ் வெயின்ஸ் ஆகும் சந்தர்ப்பமும் உண்டு என்றும் கூறினார். இதற்கு மருந்து ஒன்றும் கிடையாது.

அதன் பிறகு, இணையதளத்திலும், புத்தகங்களிலும் கிடைத்த எல்லா தகவல்களையும் ஒன்று விடாமல் பார்த்து இந் நோயைப் பற்றி நிறைய அறிந்து கொண்டேன்.

இதயத்திலிருந்து நம் உடலின் பிற பாகங்களுக்கு தூய இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களுக்கு தமனி (ஆர்ட்ரீஸ்) என்று பெயர். அதே போல் அசுத்த இரத்தத்தை இதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் குழாய்களுக்கு சிரை (வெயின்ஸ்) என்று பெயர். கால்களுக்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் தமனியில் பொதுவாக எந்தப் பிரச்னையும் ஏற்படாது. ஏனென்றால், இரத்தம் மேலிருந்து கீழ் நோக்கிச் செல்லும் போது அவ்வளவு அழுத்தம் தேவையில்லை. ஆனால் கீழிருந்து மேல்நோக்கி சிரையின் வழியாக இதயத்திற்கு வரும் இரத்தத்திற்கு உந்து சக்தி தேவை. நாம் சிறு வயதில் ஓடுவது, நடப்பது, விளையாடுவது எனக் கால்களுக்கு வேலை தருவதால் தேவையான அழுத்தம் கிடைத்து விடுகிறது. நாம் வளர்ந்த பிறகு தேவையான அழுத்தம் கிடைப்பதில்லை. அதனுடன் நம் உணவு முறைகளினாலும் இரத்தம் கெட்டிப்படுகிறது.

சிரையானது மெல்லிய குழாய் போன்றது. இரத்தம் மேலே போக முடியாதபோது கெட்டிப்பட்டு, உறைந்து குழாய்கள் வீங்கத் தொடங்குகின்றன. ஒருசிலருக்கு வீங்கின நாளங்கள் வெளியில் தெரியாமல் கால்(கள்) வீங்கி வலி மட்டும் தெரியும். ஒருசிலருக்கு நாளங்களில் கெட்டிப்பட்ட இரத்தம் நிறம் மாறி கருநீலம் ஆவதுடன் இரத்தக் குழாய்களும் புடைத்து வெளியில் தெரியும். கைகளில், பாதங்களில் கூட இரத்தக் குழாய்கள் ஒருசிலருக்கு வெளியில் புடைத்துக் கொண்டிருக்கும். இதுபோல் இரத்தக் குழாய்கள் வீங்கி புடைத்து வெளியில் தெரிவதையே, ''வெரிகோஸ் வெயின்ஸ்'' என்கின்றார்கள். இதுபோல் அல்லாமல், ''நரம்புச் சிலந்தி'' எனப்படும் ''ஸ்பைடர் வெயின்ஸ்'' தொடைகளிலும், முழங்கால்களுக்குக் கீழும் தோற் பரப்புகளில் வலைப் பின்னல் போன்றும், நெளி நெளியாகவும் இரத்தச் சிவப்பிலும், கருநீலச் சிவப்பிலும், சிலருக்கு கருநீல

மாகவும் இரத்தம் கெட்டிப்பட்ட நாட்களைப் பொறுத்து அந்தந்த நிறங்களில் வெளிப்புறமாகத் தெரியும். அதனுடன் முழங்கால் மூட்டுகளின் பின்புறத்திலும் சிலருக்கு வீக்கம் இருக்கும்.

இந்த வகையான இரத்த ஓட்டக் குறைபாடு ஆண்களை விட பெண்களுக்கும், கிராமத்துப் பெண்களை விட நகர்ப்புற பெண்களுக்கும், இந்தியப் பெண்களை விட மேற்கத்திய நாட்டுப் பெண்களுக்கும் அதிகமாக உள்ளது.

இரத்தக் குழாய் வீக்கமும், நரம்புச் சிலந்தியும் உருவாகும் காரணங்கள் :

அதிக உடல் எடை, மலச்சிக்கல், இறுக்கமான உடை அணிவது, உடற் பயிற்சி இல்லாதது, தவறான உணவு முறை, நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு பணி செய்வது ஆகிய காரணங்களினால் இரத்தம் கீழிருந்து மேலே செல்ல அழுத்தம் போதாமல் அங்கங்கே கெட்டிப் படுகின்றது. மேலும் கர்ப்பக் காலத்தின் போது வயிற்றின் கனத்தினாலும், அளவில் பெரிதாவதாலும் இதயத்திற்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகின்றது.

உணவு முறையில் தேவையான மாற்றங்கள் :

காபி, தேநீர், மாமிசம், சன்மத்து நீண்ட நேரமான உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை, பயறு வகைகளை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். பச்சை வெங்காயம், வைட்டமின் சி மற்றும் ஈ மாத்திரைகளை உட்கொள்வது மிகுந்த பயனளிக்கும்.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் தேவையான மாற்றங்கள் :

திருமதி. சுபத்ரா கிருஷ்ணமூர்த்தி எழுதியுள்ளது போல் Three E's மிக மிக அவசியம். எலாஸ்டிக், எக்ஸர்ஸைஸ், எலிவேஷன். ஆனால், இயற்கை வைத்தியம் எலாஸ்டிக் உறை அணிவது நல்லதல்ல என்கிறது. விமானம், இரயில், பேருந்து, கார் ஆகிய வாகனங்களில் நீண்ட தூரப் பயணம் செல்லும் போது அரைமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை நிற்பதோ, நடப்பதோ செய்ய வேண்டும். கால்களை முடிந்தவரை மேல்நோக்கி வைக்க வேண்டும். ஆசிரியைகளும், உணவகத்தில் நின்று கொண்டு பணிபுரிபவர்களும், தொழிற்சாலைகளிலும், மேலும் பல துறைகளில் நீண்ட நேரம் நின்று கொண்டு பணிசெய்ய நேரிடுபவர்களும் (விற்பனை பிரிவு போன்று) ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் நிற்பதை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

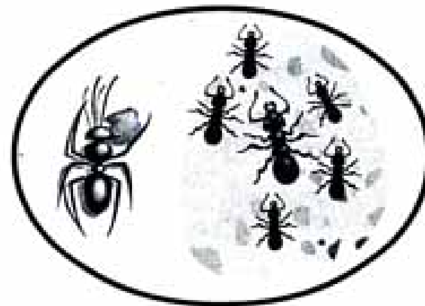
தற்போது நான் தினமும் நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல், உணவு முறையில் மாற்றம், கால்களை முடிந்த வரை மேல்நோக்கி வைத்துக் கொள்ளுதல் (படுக்கும் போதும் கால்களுக்கு அரையடி உயரத்திற்கு தலையணைகள்) எனப் பல பல முயற்சிகளுக்கு பிறகு கால் வலியில்லாமல் இருக்கின்றேன். நரம்புப் பின்னல் உள்ளது அவ்வளவாகக் குறையவில்லை என்றாலும் புதிதாகத் தோன்றாமல் உள்ளது!

- டி.எஸ். பாரதி

இயற்கை கிருமிநாசினி!

பினாயில் இல்லையா? இதோ ஒரு இயற்கை கிருமிநாசினி. கொஞ்சம் வேப்பிலையை உருவி சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் போட்டு, அரைமணி நேரம் கழித்து, இந்த நீரைக் கொண்டு வீட்டைத் துடைத்தால், ஈ எறும்பு அண்டாது. கிருமிகள் அழியும்.

- ரமாராமநாதன்.



விரைவில்...

கல்கி

9.1.2005

ஜிலீர் நடையில்

சுஜாதா

எழுதும்



பளீர் இளமைத் தொடர்

உள்ளம் துறந்தவன்



அனுராதா ரமணன் எழுதும்

மாம் ஃப்ரம் இண்டியா!

பொங்கும் சிரிப்புத் தொடர்

கல்கி பொங்கல் இரட்டைச் சிறப்பிதழில் ஆரம்பம்

பருவம் வந்ததுமே பருக்களும் வருவது இயற்கை. முகத்தில் எண்ணெய்ப் பசை இருப்பதால் கழிவுப் பொருள் வெளியேறுவது தடைப்பட்டு முகப்பரு உண்டாகும். அதைக் கிள்ளக் கூடாது. பருவுக்குத்தான் 'பாட்டி வைத்தியம்' இருக்கிறதே! பரு மறையும் வரை 'சோப்பு' வேண்டாமே!

1. சீரகத்தை எருமைப் பால் விட்டு மையாக அரைத்துப் பருவின் மீது பூசித் தண்ணீரினால் கழுவவும்.

2. கடற்சங்கைப் பால் விட்டுச் சந்தனக் கல்லில் இழைத்துப் பருக்கள் மீது இரவில் தடவவும்.

3. திருநீற்றுப் பச்சை இலையோடு வசம்பு சேர்த்து இளநீரில் நன்றாக அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் பருக்கள் மறையும்.

4. மரப்பாச்சியைத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்த விழுதைப் பருவின் மீது பூசவும். அப்படியே உலர விடவும்.

5. வெள்ளைப் பூண்டைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, நசுக்கி எடுத்து முகப்பருக்கள் மீது தடவினால் பருக்கள் மறையும்.

6. சந்தனத்தை இழைத்து அதில் ஓமவல்லி இலைச்சாறு கலந்து பருக்கள் மீது தடவலாம்.

7. வேப்பிலை, துளசி, புதினா, முல்தானி மெட்டிப் பொடி இவற்றை லேசான சுடுதண்ணீரில் குழைத்துப் பருக்கள் மீது தடவி ஊறவைத்துக் கழுவவும்.

'பரு'(வம்) வந்ததும்



8. ஜாதிக்காயையும், சந்தனத்தையும் கல்லில் இழைத்துப் படுக்கும் முன் பருக்களின் மீது தடவவும்.

9. லவங்கப் பட்டைப் பொடியோடு தேன் கலந்து பருக்கள் மீது தடவிப் பாருங்கள்.. தொடர்ந்து சில நாட்கள்...

10. புதினாவை நன்றாக அரைத்துப் பருக்கள் மீது பற்றுப் போடலாம். கழுவிய பின் சந்தன எண்ணெய் ஒரு சொட்டு தடவலாம்.

இத்தனை செய்தும் பருக்கள் போகவில்லையென்றால் குடலைச் சுத்தம் செய்ய மூன்று மாதத்துக்கு ஒருமுறை பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது.

- திருமதி பாலம்மாள் மற்றும் திருமதி செல்லம்மாள்

ஆஃபீஸ் அவசரம்?



குளிப்பாட்டியாச்சா? பையன ஸ்கூல்ல விட்டுட்டு ஆபீஸுக்குப் போகணும்! 'டைம்' மேக்கப் பண்ணணும்! லேட்டாச்சு!
முதல்ல 'மேக்கப் டைம்' கவனி!



சமையல் எப்பவோ ரெடி. எதையாவது சொல்லிண்டே இருக்காதீங்கோ



அங்கே... ஏதோ தீஞ்சிபோன 'ஸ்மெல்' வருதே? ஆபீஸ் போற அவசரத்துல எதையாவது பண்ணிடாதே!



"ஆபீஸ் போகும்போது உங்கள 'டிராப்' பண்ணிட்டு போறேன்னு" மாட்டுப் பொண்ணு சொல்லும்போதே நெனச்சேன்!! அப்படி என்ன அவசரமோ?



ஒரு கால் 'ஷூவை' எங்கேயோ வச்சுட்டு தேடு தேடுன்னு தேடிண்டு இருந்தார் என் வீட்டுக்காரர். இப்பத்தான் ஸ்டேஷனுக்கு கொண்டு வந்து விட்டார்! அதான் லேட்!!

நம்முடைய மூதாதையர்களை விட நாம் 10 கோடி மடங்கு அதிகமான கதிர் வீச்சுகளுக்கு உள்ளாவதாக விஞ்ஞானி கள் கூறுகின்றனர். பெருகி வரும் தொலைத் தொடர்புத் துறை, மின் சாதனங்கள் மற்றும் அதிகரித்து வரும் மின்சாதன உபயோகம் அனைத்தும் இதற்குக் காரணகர்த்தாக்கள்.

உதாரணத்திற்கு, பிரிட்டனில் மட்டும் 1921ல் ஒருவர் ஒரு மணி நேரத்திற்கு 90 கிலோவாட் மின்சாரத்தைப் பயன் படுத்தியிருக்கிறார். 1987க்குள் மின்சார உபயோகம் 50 மடங்கு அதிகரித்திருக் கிறது.

தற்போது சிறார்களுக்கும் மின் பொருட்களுக்குமான தொடர்பு அதி கரித்து வருகிறது. சிறார்கள் எல்லாம் கையில் கைத்தொலைபேசியோடுதான் சுற்றுகிறார்கள். எதிர்காலத்தில் இவர்களு டைய ஆரோக்கியம் எந்த அளவுக்கு இருக்கும் என்று நினைத்துப் பார்த்தால் பயமாகத்தான் இருக்கிறது.

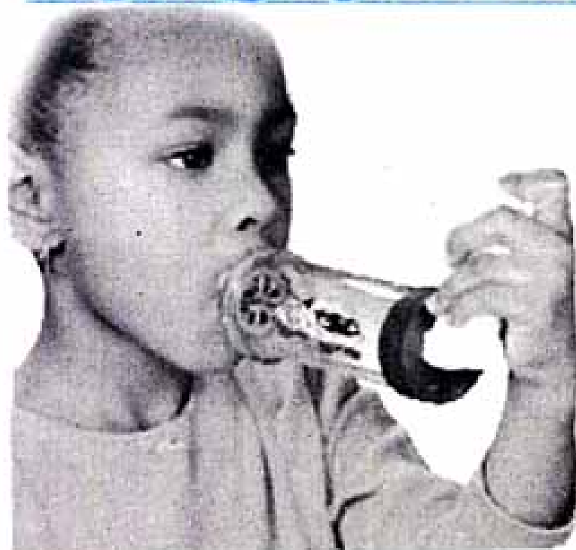
போதாதகுறைக்கு கம்ப்யூட்டரும், டீவியும் இவர்கள் வாழ்வில் இன்றியமை யாத ஒன்றாக ஆகி விட்டன.

மின்காந்த அலைகளின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் சிறார்களுக்கு பெரியவர் களை விட அதிக அளவு பாதிப்பு இருப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. சுவீடனின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் 25 ஆண்டு களாக 500,000 பேர்களிடையே மேற் கொண்ட ஆய்வில், சிறார்களிடையே இரத்தப் புற்றுநோய், மூளைப் புற்று அதி கரித்துள்ளதாக 1992ல் அறிவித்துள்ளனர்.

சிறார்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தப் புற்று நோயில் ஒரு மில்லிகிராம் மின்காந்த அலைகள் இரத்தப் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்துக்களை இரு மடங்காக்குகிறது. 2 மில்லிகிராம் 3 மடங்காகவும் 3 மில்லி கிராம் 4 மடங்காகவும் ஆக்குகிறது.

ஒருவருக்குச் சரியான தூக்கமின்மை யும், அதனைத் தொடர்ந்து ஏற்படும்

வசதிகள் பெருகப் பெருக... ஆபத்தும் பெருகும்!







ஏன் நமது உடம்பு மின்காந்த அலைகளினால் சேதத்திற்கு உள்ளாகிறது?

மனித உடல் திறந்து விடப்பட்ட வானொலி நிலையம் போன்றது. அது சூழலில் நடனமாடிக் கொண்டிருக்கும் பல வகையான இயற்கை மற்றும் செயற்கை சக்திகளுடன் உறவாடிக் கொண்டே இருக்கிறது. இந்தச் சக்திகள் நம்முடைய ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

இயற்கையான சக்திகளுடன் நாம் உறவாடும் பொழுது நம் உடலில் உள்ள செல்களுக்கும், மரபணுக்களுக்கும் ஒரு சுமுகமான பாலம் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட கதிர்களினால் மனிதனுக்கும் கதிர்வீச்சுகளுக்கும் இடையே ஒரு சுமுகமான உறவு அமைய வாய்ப்பு இல்லை. உதாரணத்திற்கு, நுண்கதிர்களை நம்முடைய உடல் ஈர்த்துக் கொண்டு உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. மின்காந்த அலைகள் மனித உடலுக்கு ஊறுவிளைவிப்பதாக அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆரோக்கியச் சீர்கேடுகளுக்கும் மின்காந்த கதிர்வீச்சுகள் காரணம் என்று அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

படுக்கையறையில் இருக்கும் கடிகாரம், வானொலி, தொலைக்காட்சி, படுக்கைக்குக் கீழ் மின்சார இணைப்பு, படுக்கையறை சன்னலுக்கு அருகில் மின் இணைப்பு போன்றவை புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்புகளையும், வேறு நோய்களையும் ஏற்படுத்துமாம்.

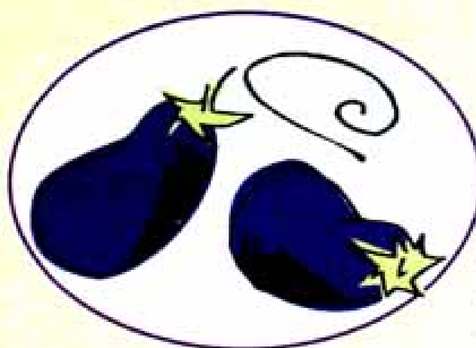
உங்கள் அறையில் இருக்கும் தொலைக்காட்சியை நீங்கள் அணைத்த பிறகும் அது இரவு முழுக்க சக்தியை வெளிப்படுத்திக் கொண்டுதான் இருக்குமாம். நீங்கள் பக்கத்தில் வைத்துக் கொண்டு படுத்திருக்கும் மின்சார கடிகாரம் மின்காந்த அலைகளை உங்கள் மூளைக்குள் அனுப்புகிறது.

நீங்கள் தூங்கும்பொழுது உங்கள் உடல் முழு ஓய்வில் இருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் விழித்திருக்கும் நேரத்தில் உள்ளதை விட, 150 மடங்கு அதிகமான பாதிப்புக்களை மின்காந்த அலைகள் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

சிறார்கள் தூங்கும்பொழுது 1000 மடங்கு அதிகமான பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள். தொழில்நுட்பம் வளர வளர அவை மனிதனுக்குக் கேடுகளையே பரிசாகத் தருகிறது!

நன்றி : **பயனீட்டாளர் குரல்**

கத்தரிக்காய் சிப்ஸ்



கத்தரிக்காயை வட்டமாக, மெலிதாக வெட்டிக் கொண்டு அத்துடன் சிறிது உப்பு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது சிறிது, மஞ்சள், மிளகாய் தூள், சிறிது சோள மாவு கலந்து பிசிறி பொரித்து எடுக்க மணமான, மொறு மொறு சிப்ஸ் ரெடி. சாம்பார் சாதத்திற்கு அருமையான காம்பினேஷன்.

- ஜே. ஐஸ்வர்யா.



அமெரிக்காவில் ஓரே ஒரு தீக்குச்சிக்காக அலைந்தேன்....

எத்தனை மணி நேரம் 'பவர்கட்' இருந்தாலும் நமது தினசரி வாழ்க்கை பாதிக்கப்படாமல் (டீ.வி. பார்ப்பதைத் தவிர) வாழ்க்கை நடத்தும் நம்மைப் போன்றவர்களுக்கு, அமெரிக்கா, கனடா போன்ற நாடுகளில் சில மணி நேரங்கள் 'பவர்கட்' இருந்தாலே, வாழ்க்கை நரகமாகவும், மிகவும் அசௌகரியமாகவும் இருக்கும் என்பதை அனுபவித்த மங்கையர் மலர் வாசகி பி. சசிகலா சொல்வதைக் கேட்போம்...

அன்று -

2003 ஆம் ஆண்டு. ஆகஸ்ட 14-ம் தேதி. வியாழக்கிழமை.

சுமார் நான்கு மணி இருக்கும்.

நியூஜெர்ஸியில் உள்ள நியூ



போர்ட் என்னும் இடத்தில் வசித்து வந்த நான், நாங்கள் தங்கியிருந்த முப்பத்திரண்டு அடுக்குகளை உடைய கட்டடத்தின், இருபத்தி ஒன்பதாவது மாடியில் இருந்து கீழே இறங்கிச் செல்ல, 'லிஃப்டை' அடைந்த போது லிஃப்ட் இயங்கவில்லை என்கிற விவரம் தெரிந்தது.

ஏதோ ரிப்பேர் என்று அலட்சியமாகப் படிகளில் இறங்கி நடக்க ஆரம்பித்தேன். படிகளில் இறங்கும் போது, ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் இருந்து ஏராளமான பேர்கள் படிகளில் இறங்கி நடக்க ஆரம்பித்தனர்.

வழக்கத்திற்கு விரோதமாக பலரும் படிகளில் இறங்கி வருவதைப் பார்க்க என் அடிவயிற்றில் ஒரு பயத்தை உண்டு பண்ணியது.

செப்டெம்பர் 11-ஆம் தேதி (2002) நடந்த சம்பவத்திற்குப் பிறகு சற்று அசாதாரணமான நடவடிக்கைகள், எல்லோரிடத்திலும் பயத்தை உண்டு பண்ணுவது இயற்கைதானே.

என் கூட படிகளில் நடந்து வந்தவர்களிடம் கேட்ட போது, 'லிஃப்ட்' இயங்க மின்சாரம் இல்லை என்கிற விவரம் புரிந்தது.

"என்ன ஆயிற்று... எப்போது மின்சாரம் வரும்?" - இதே கேள்விகள்தான் ஒவ்வொருவரும் எதிர்ப்பட்டவரிடம் கேட்ட கேள்விகள்.

ஆனால் யாருக்கும் விடை தெரியவில்லை.

அப்போதுதான் கண்ணில் தென்பட்ட அபார்ட்மெண்டுகளைப் பார்த்த போது எந்த அபார்ட்மெண்ட்டிலும் வெளிச்சம் இல்லை என்பது தெரிந்தது.

இருபத்தி ஒன்பதாம் மாடியில் இருந்து படிகளின் வழியே கீழே இறங்கி வந்த போது, கட்டடத்தின் வெளியே நூற்றுக்கணக்கானோர் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். 'எப்போது மின்சாரம் வரும்... மின்சாரம் வரும்?' என்று பலரிடம் கேட்க, சரியான பதில் ஒன்றும் கிடைக்கவில்லை.

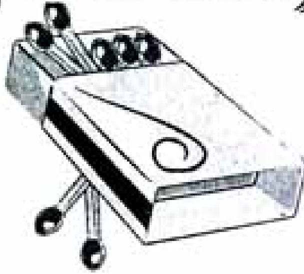
கோளாறு மிகப் பெரியது என்றும், அதனைச் சரிசெய்ய ஒன்றிரண்டு நாட்கள் கூட ஆகலாம் என்கிற செய்தி வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தது.

மறுபடியும் மாடிப்படிகளின் வழியாக அபார்ட்மெண்ட் செல்ல பயமாக இருந்தது. தெருவிலேயே கணவருக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தேன்.

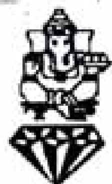
சுமார் ஏழு மணி அளவில் அவர் ஆபீசில் இருந்து நடந்தே வந்தார். அருகில் இருந்தவர்கள் கைகளில் தண்ணீர் பாட்டில்கள் இருப்பதைப் பார்த்ததும், அபார்ட்மெண்டில் தண்ணீர்ப் பிரச்னை இருக்கலாம் என்பது புரிந்தது.

தண்ணீர் பாட்டில் வாங்கலாம் என்று கடைகளுக்குச் சென்றால் எல்லாக் கடைகளையும் இழுத்து பூட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். அருகில் இருந்த 'மாலுக்கு (சூப்பர் மார்க்கெட்) சென்றோம். மின்சாரம் இல்லாவிட்டால் வாங்குபவர்களைக் கண்காணிக்க சி.சி.டி.வி. இயங்காது. கம்ப்யூட்டர் இயங்காது. கம்ப்யூட்டர் இயங்காவிட்டால் விற்பனை இல்லை. அதனால் அதையும் பூட்டி இருந்தார்கள்.

திறந்திருந்த ஒன்றிரண்டு கடையின்



Wish you all a happy & prosperous New Year 2005

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 2434 4442, 2432 7764 TUESDAY HOLIDAY

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்து பயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)





இனிய
பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!



ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க
ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி.
எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும்
எங்களிடம் வந்து ஒவ்வொரு
ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-க்கு வாங்கிப்
பயன்பெறுங்கள். உடனடியாகக் கிடைக்கும்.
கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம்
தருகிறோம். தங்கத்தில்
2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை
ரூ. 2000/- முதல்
ரூ. 5000-ம் வரை
உடனடியாகக்
கிடைக்கும்.





முன்பு மிகவும் நீண்ட க்யூ இருந்தது. நாங்களும் க்யூவில் நின்றோம்.

நாங்கள் வாங்கச் செல்வதற்கு நான்கு பேருக்கு முன்பே ஸ்டாக் எல்லாம் தீர்ந்து விட்டது என்று சொல்லி கடையை மூடத் தொடங்கி விட்டார்கள்.

உடனே அடுத்து தெரிந்த சிறிய கடைகளின் மேல் படையெடுத்து, கிடைத்த சிறிய பாட்டில்களில் நிரப்பிய மினரல் தண்ணீரை வாங்கிக் கொண்டோம்.

நாலைந்து பெரிய மெழுகுவர்த்தியும் வாங்கிக் கொண்டோம். மெழுகுத்திரியை ஏற்ற தீக்குச்சி வாங்க வேண்டும் என்று தோன்றவில்லை. காஸ் அடுப்பில் பற்ற வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்து தீக்குச்சிகளை வாங்கவில்லை.

அது எவ்வளவு பெரிய முட்டாள் தனம் என்பது, உடல் அசதியுடன், மன உளைச்சலுடன் மீண்டும் படிகளின் வழியாக ஏறி எங்களது அபார்ட்மெண்ட்டை அடைந்து மெழுகுத் திரியைப் பற்றவைக்க காஸ் அடுப்பின் குமிழைத் திருகிய போதுதான் தெரிந்தது! அது இயங்க மின்சாரம் தேவையே! இப்பொழுது தீப்பெட்டிக்கு எங்கே போவது?

பன்னிரண்டாவது மாடியில் வசிந்து வந்த ஒரு தமிழ்க் குடும்பம் நினைவுக்கு வந்தது. அவர்களிடம் தீப்பெட்டி இருக்கிறதா என்று கேட்க, ஃபோன் செய்யலாம் என்றால் ஃபோன் இயங்கவில்லை.

ஒரே வழி

படிகளில் மீண்டும் இறங்கி நடந்தோம். நடக்கும் போது கூடவே எங்களிடம் இருந்த ஒரே ஒரு பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டையும் எடுத்துச் சென்றோம். எங்களது அபார்ட்மெண்டில் தண்ணீரும் வரவில்லை. அவர்களிடம் சென்று ''தீப்பெட்டி இருக்கிறதா? ஒன்று தாருங்கள்'' என்று கேட்ட போது அந்த அபார்ட்மெண்டில் இருந்த பெண்மணி, ''தீப்பெட்டி எல்லாம் இங்கே யாரும் வச்சிருக்க மாட்டாங்க... நாலு தீக்குச்சி

எஸ்பிஆர் ஹோம்ஸ் வழங்கும்

கோவையில் பல நவீன வசதிகளுடன்

தனி வீடுகள்



- 2 மற்றும் 3 படுக்கையறைகள் கொண்ட தனி வீடுகள்
- ரயில் நிலையத்திலிருந்து 6 கி.மீ.
- பள்ளி, கல்லூரி, பல் பொருள் அங்காடிகள், பஸ் நிலையம் அருகில்
- முன்னணி வங்கிகள் மூலம் கடன் வசதி
- 24 மணிநேரம் பாதுகாவலர் வசதி

தயார் நிலையில் வீடுகள்

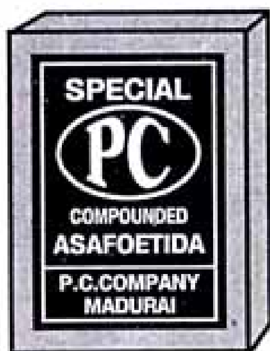
Espeeyare Homes



Site Address:
Behind Cheran Nagar,
Kavundampalayam, Coimbatore.
Phone : 2232818, 2233846, 5589177

Office Address:
Promoted by: Espeeyare Enterprises (I) Pvt. Ltd.
15, Malavia Street, Ramnagar, Coimbatore - 641 009.
Cell : 98422 32818, 92444 07388

உணவின் சுவைக்கு என்றென்றும்



PC

பெருங்காயம்



இல்லத்தரசிகள் விரும்பி வாங்குவது

P.C. பெருங்காயம்

வெங்கலக் கடைத் தெரு, மதுரை-1. ☎ 2624331

ஒட்டிய அட்டை ஒன்னு எங்ககிட்டே இருக்கு. அதில ஒரு குச்சி இருக்கும் பாகத்தைக் கிழித்து உங்களுக்குத் தர்றேன்" என்றார்.

அவர்கள் கொடுத்த ஒரே ஒரு தீக்குச்சியை, அவர்களுக்கு நன்றி சொல்லி வாங்கிக் கொண்டு, அவர்கள் அபார்ட்மெண்டில் தண்ணீர் இருக்கிறதா என்று கேட்டோம்.

அந்த மாடி வரை தண்ணீர் இருந்திருக்கிறது.

ஒரு பக்கெட் தண்ணீரைப் பிடித்துக் கொண்டு, என் கணவர் அதை எடுத்துக் கொண்டு வர இருவரும் 29-வது மாடி வரை படிகளில் நடந்தோம்.

அபார்ட்மெண்ட்டுக்குச் சென்று, பிள்ளையார்ப்பட்டி கணபதியையும், மதுரை மீனாட்சியையும் மனதார பிரார்த்தனை செய்து கொண்டு, அட்டையில் ஒட்டியிருந்த ஒரே ஒரு தீக்குச்சியை எடுத்து, மருந்து தடவி இருந்த அந்த அட்டையிலேயே கிழி தீக்குச்சியைப் பற்றவைத்து அணையாமல் காஸ் அடுப்பையும் பற்ற வைத்தேன்.

எனது இந்தச் செய்கை, என்னமோ ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டியில், வெற்றி பெற்று தங்க மெடல் வாங்கியதைப் போன்ற உணர்வைத் தந்தது. எரியும் காஸ் அடுப்பில் இருந்து மெழுகுத்திரியை ஏற்றி வைத்தோம். சமையல் செய்து இரவு ஆகாரம் முடிந்தது.

ஏஸி இல்லாமல் அபார்ட்மெண்டினுள் இருப்பது மிகவும் சிரமமாக இருந்தது. அதனால் ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்தோம்.

எங்கள் அபார்ட்மெண்டின் ஜன்னல் வழியாகப் பார்த்தால், நியூயார்க் நகரத்தின் ஒரு பகுதியும் தெரியும்.

இரவு நேரங்களில் பல அடுக்கு மாடிக் கட்டடங்கள் ஜகஜ்ஜோதியாகக் காட்சியளிக்கும். அதைப் பார்த்து ரசிப்போம். ஆனால், அன்று இருளடைந்து கிடந்தது. மனதில் ஒரு துக்கத்தை ஏற்படுத்தியது.

இரவு சுமார் பதினொரு மணிக்கு மின்சாரம் வந்தது.

அதைப் பார்த்ததும் சந்தோஷம் வரவில்லை. எப்போது மறுபடியும் போகுமோ? என்கிற பயமே வந்தது.

கொஞ்ச நேரம் டீவியைப் பார்த்த போதுதான், இன்னும் பல இடங்களில் மின்சாரம் வரவில்லை என்றும், ஒருசில இடங்களில் (நியூயார்க்) மின்சாரம் கிடைக்க ஒன்றிரண்டு நாட்கள் ஆகலாம் என்பதும் தெரிந்தது.

அடிக்கடி டீ.வி.யில் நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்... நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள் என்கிற அறிவுரை.

ஏஸி இல்லாததால் சூடுதாங்க முடியாமல் இருப்பதும், நீண்ட தூரம் நடக்க வேண்டியதால் உடம்பு தளர்ந்து போகாமல் இருக்கவும், நிறைய தண்ணீர் அடிக்கடி குடிக்க வேண்டும் என்று அறிவுரை.

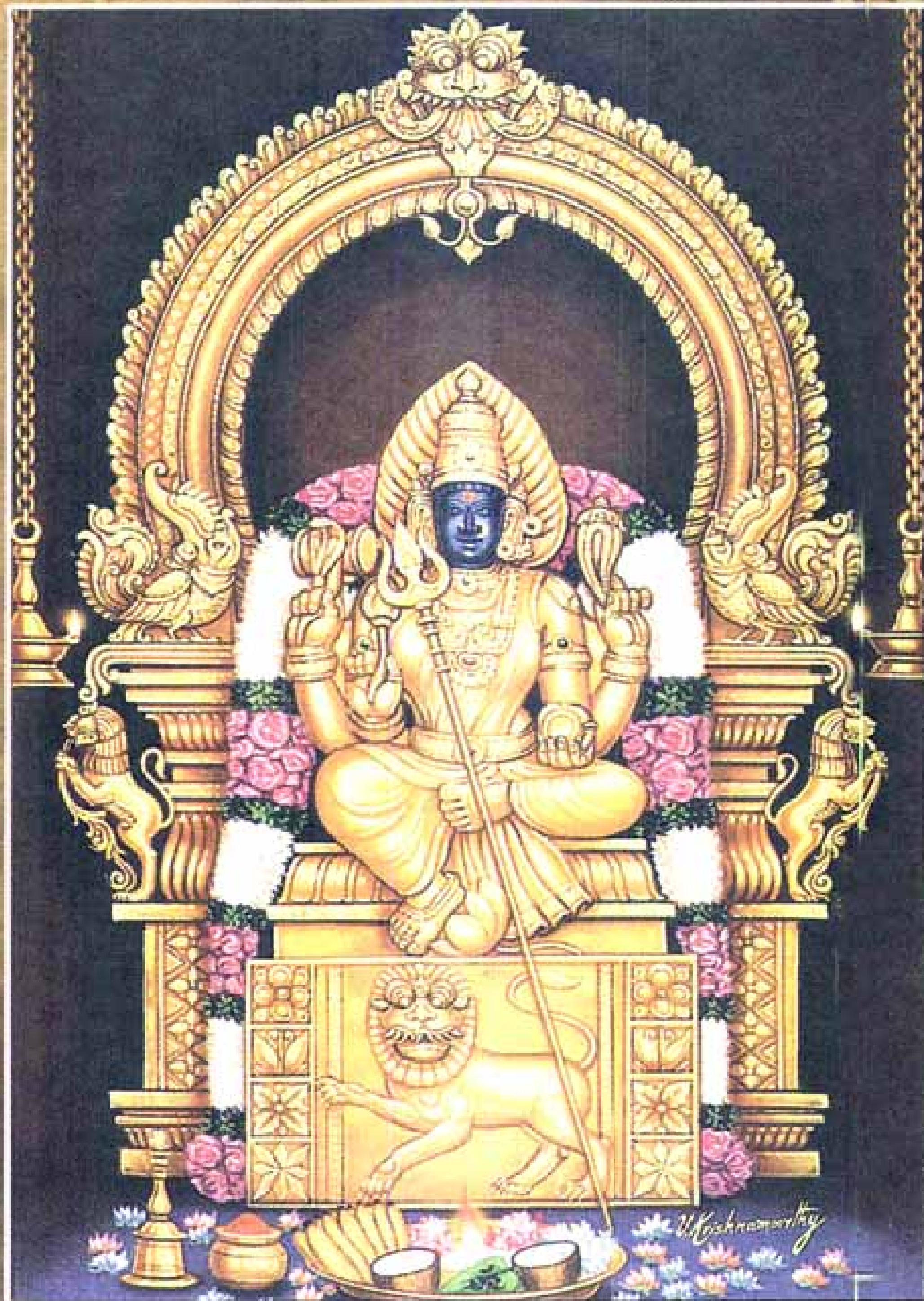
இதற்கு முன்பு இதுபோன்ற மின்சாரம் இல்லாத நிலைமை எப்போதெல்லாம் இருந்தது என்கிற புள்ளி விவரங்கள்.

கடைசியாக ஏழு வருடத்திற்கு முன்பு இருந்ததாகத் தெரிந்தது. அதுவும் ஆகஸ்ட் மாதத்தில்தான். ஏறக்குறைய இதே தேதியில்தான்.

ஆம். ஆகஸ்ட் மாதம் 11-ஆம் தேதி. 1996 ஆம் வருடம். (அமெரிக்காவுக்கு ஆகஸ்ட், செப்டெம்பர் மாதங்கள் சற்று மோசமான மாதங்கள் போலிருக்கு)

மறுநாள் பொழுது விடிந்ததும், அருகில் உள்ள 'மாலு'க்குச் சென்று 150 தீக்குச்சி அட்டைகள் அடங்கிய (ஒவ்வொரு அட்டையிலும் நான்கு குச்சிகள் இருக்கும்) ஒரு பெரிய தீப்பெட்டியை வாங்கி வீட்டில் வைத்துக் கொண்டேன். நிறைய மெழுகுத் திரிகளையும் வாங்கி வைத்துக் கொண்டேன்!

பேட்டி : **கமலநாதன்**



அன்னைக் கோலம்

முன்பெல்லாம் பெரியவர்கள் கோயிலுக்குச் செல்லும் போது கூடவே கையைப் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தைகளையும் அழைத்துச் செல்வார்கள். குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பொறுமையாகப் பதில் சொல்வார்கள்.

இன்று நாம் அழைத்துச் செல்லும் போதும் பல குழந்தைகள் கேள்வி கேட்டுத் துளைத்து விடுகிறார்கள். இது ஏன் இப்படி இருக்கு, அந்தச் சாமி ஏன் உட்கார்ந்து இருக்கு இப்படிக் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல நமக்குப் பொறுமை இல்லை அல்லது தெரியாததைக் கேட்பதால் எரிச்சல்படுவோம். சில பள்ளிப் பிள்ளைகள் கேட்டபோதுதான் இதற்குள் புகுந்து பார்ப்போமே என்று தோன்றியது. கொஞ்சம் ஆராயத் தொடங்கினால் அதற்குள் பொதிந்திருப்பது கோடானுகோடி உட்பொருட்கள்.

அன்னையை ஒவ்வொருவிதமாக உருவகித்து சிலை வடிவிலும் ஓவியமாகவும் வடித்து வணங்கி மகிழ்கிறோம். அவள் நிற்பதிலும், அமர்ந்திருப்பதிலும் அருள் தருவதின் சூட்சுமம் பொதிந்திருக்கிறது. இரண்டு கால்களையும் மடக்கி பத்மாசனத்

ஈச்வரீ... ஜகதீச்வரீ 3

தில் இருந்து அருளும் தேவி ஞானமார்க்கத்திற்கு வழிகாட்டுபவள். ஒரு காலைக் கீழே வைத்து மறுகாலை மடக்கி வைத்திருக்கும் உருவம் இம்மைக்கும் மறுமைக்கும் அருள்பவள். இரண்டு கால்களையும் விரித்து நிற்கின்றவள், இம்மையில் வேண்டுபவற்றை எல்லாம் தருபவள்.

காஞ்சி காமாக்ஷி பத்மாசனமிட்டு அமர்ந்தது யோக நிலை. குண்டலினி சக்தியை மேலெழுப்பி மாறாத முக்தி நிலைக்கு நம்மைக் கூட்டிச் செல்கிறாள். ஸ்ரீ ராஜ ராஜேஸ்வரி அமர்ந்த நிலையைச் சற்றுக் கூர்ந்து பார்த்தால் ஒரு காலை மடக்கியுள்ளது புரியும். அவள் இம்மைக்கு வேண்டுவது எல்லாம் தந்து இறுதியில் தன்னைச் சரணடைந்தவர்களுக்கு பிறவியற்ற மோக்ஷத்தினைத் தருவாள். இதிலும் வலக்கால், இடக்கால் என இருப்பின் அதில் மேலும் உட்பொருள் உண்டு.

காளி உருவத்தில் கால்கள் பரப்பி அவள் அருளுவது இம்மையில் நன்மைகளை, இச்சைப் படுவனவற்றை. எனவேதான், போருக்குச் செல்

ரேவதி சங்கரன்



திங்களிலும் வெள்ளியிலும் அருளும் மதுராம்பாள்

திருச்சியிலிருந்து நாற்பத்தெட்டாவது கிலோ மீட்டரில் அமைந்துள்ள திருத்தலம் சிறுவாச்சூர் இத் தலத்தில் எழுந்தருளி விளங்கும் அன்னை, நாடிவரும் அன்பர்களுக்கு நலம் அனைத்தும் தரும் பேரருளுடன், பேரெழிலுடன் திகழ்கிறாள். காஞ்சி மஹாஸ்வாமிகளுடைய தாய்வழிக் குல தெய்வமான சிறுவாச்சூர் மதுரகாளி அம்மன் பற்றிக் கூறப்படும் வரலாறு வியப்பளிப்பதாக உள்ளது.

இந்தக் கோயிலில் குடிகொண்டிருக்கும் அம்மனைச் சிலப்பதிகாரத்தின் நாயகியான கண்ணகியுடன் இணைத்துச் சொல்கிறார்கள். கணவனுக்கு இழைக்கப்பட்ட அநீதியைப் பொறுக்க மாட்டாமல் கோபாவேசத்துடன் மதுரையை எரித்த பிறகு, கண்ணகி மன அமைதியின்றி அலைந்து கொண்டிருந்ததாகவும், ("இரவும் பகலும் மயங்கினாள் கையற்று" என்பது சிலப்பதிகார வரிகள்). இத்தலத்துக்கு வந்து மன அமைதி பெற்று இங்கேயே தங்கியதாகச் செவிவழிக்கதை ஒன்று கூறுகிறது. ஆனால் சோழ நாட்டில் பிறந்து, பாண்டிய நாட்டை எரித்துச் சேர நாட்டில் விண்ணுலகம் சென்றதாகச் சிலப்பதிகாரம் கூறுகிறது.





இத்தலம் பற்றிய மற்றொரு வரலாறும் உள்ளது. இந்தப் பகுதியில் செல்லியம்மன் எனும் சக்தி கோயில் கொண்டிருந்ததாகவும், காபாலிகன் ஒருவன் தனது மந்திர சக்தியினால் செல்லியம்மனைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருந்ததாகவும் அந்தச் சூழ்நிலையில் மதுரைக்காளி சிறுவாச்சூருக்கு வந்து செல்லியம்மனுடன் ஓர் இரவு தங்குவதாகச் சொல்லி அதன்படியே இரவில் காபாலிகனை அழித்துச் செல்லியம்மனது கட்டுகளை விடுவித்தாளாம்.

கோயிலில் அமர்ந்து அருள் பாலிக்கக் காளியம்மனே தகுதி வாய்ந்தவள் என்று நினைத்த செல்லியம்மன் தான் இருந்த இடத்தில் மதுரைக்காளியையே குடியிருக்கச் செய்து பக்கத்தில் உள்ள பெரியசாமி மலையைத் தனது இருப்பிடமாகக் கொண்டாளாம். இதுவே ஏற்கக்கூடியதாக உள்ளது. மதுரைக் காளியம்மன் என்பது மதுரகாளியாக மருவி இருக்கலாமோ!

செல்லியம்மனைப் பெரிய ஆய்ச்சி என்றும், காளியம்மனைச் சிறிய ஆய்ச்சி என்றும் வணங்கி வந்தனர். சிறிய ஆய்ச்சி ஆட்சி

லும் அரசர்கள் கொற்றவையாகிய துர்கையை வணங்கினர். இதே மன்னர்கள் துர்க்கம் எனப்படும் அகழியைத் தாண்டித் தமது கோட்டையினுள் வாராஹியை வைத்து வணங்கியதற்குக் காரணம் அவள் வெற்றியை மட்டுமின்றி வம்சத்தினைத் தொடரச் செய்பவள் என்பதால். மகிஷமர்த்தினியாக எருமைத் தலை மேல் நிற்பவள் மரண பயத்தை நீக்குவதற்காக அபயம் தருகிறாள்.

மதுரை மீனாக்ஷி நின்று அருளும் கோலத்தில் வலது காலைச் சற்றே முன்



செலுத்திய ஊர் சிறு ஆய்ச்சியூர் ஆகி இன்று சிறுவாச்சூர் ஆக வழங்கப்படுகிறது. மதுரகாளி வெள்ளிக்கிழமையில் தீய சக்தியை அழித்துத் திங்கட்கிழமை பக்தர்களுக்குத் தரிசனம் தந்ததால் கோயில் வெள்ளி, திங்களில் மட்டுமே திறக்கப்பட்டு வழிபாடு நடத்தப்படுகிறது.

வடக்கு நோக்கி அமர்ந்து அருள்பாலிக்கும் அன்னை, நான்கு திருக்கரங்களிலும் உடுக்கை, பாசம், சூலம், அட்சயபாத்திரம் இவற்றை ஏந்தி உள்ளாள். இடது திருவடியை மடித்து வலது திருவடியைச் சிம்மத்தில் ஊன்றி அருளும் நிலையிலே காட்சி தருகிறாள்.

சதாசிவ பிரம்மேந்திரர் இத்தலத்துக்கு எழுந்தருளி அன்னையின் சன்னிதியில் ஸ்ரீ சக்கரத்தை நிறுவினாராம். தல விருக்ஷம் மருத மரம்.

பூஜை நாட்களில் (திங்கள் வெள்ளி) காலை பதினொரு மணிக்கு அபிஷேகம் ஆரம்பமாகிறது.

பால், தயிர், தேன், சந்தனம், வாசனைப் பொடி, விபூதி, பஞ்சாமிர்தம் இவற்றால் அபிஷேகம் முடிந்ததும் விநாயகர், மதுரகாளி மற்றும் கருவறைக்கு எதிரே உள்ள சூலத்திற்கும் அன்னம் படைக்கப்படுகிறது. பிற்பகல் 2 மணிக்குப் பெரிய தீபாராதனை நடைபெறும். கோவிலில் தான் இல்லை என்றாலும் பூஜையின் போது தனக்கே முதல் மரியாதை எனச் செல்லியம்மன் விரும்பியபடி தீபாராதனை முதலில் பெரியசாமி மலையை நோக்கியே காட்டப்படுகிறது. அந்த வேளையில் இருவர் உடுக்கை அடித்தபடியே அன்னையின் பெருமைகளைக் கூறுகின்றனர்.

அதன்பின் பிரதம பூசாரி அன்னையின் பல நாமங்களையும் சுற்றுப்புற தெய்வங்களின் பெயர்களையும் கூறி அழைக்கிறார். இதற்குச் சுவாமி கூப்பிடுவது என்று பெயர்.

மாவிளக்கு ஏற்றிப் பிரார்த்தனை செலுத்துகிறார்கள். அரிசி எடுத்து வந்து ஊறவைத்து கோவிலிலேயே மாவிடித்து மாவிளக்கு தயார் செய்து நெய் ஊற்றி அம்பாள் சன்னிதியிலேயே விளக்கேற்றுகிறார்கள். இடத்தை நிறைத்துக் கொண்டு எரியும் மாவிளக்குகளின் ஒளி காண்பவர் மனதில் இன்பப் பரவசத்தை ஊட்டுகிறது. கேட்டவருக்குக் கேட்ட வரம் அருளும் மதுராம்பிகையைக் கும்பிடுவோர் குடும்பங்கள் உலகெங்கிலும் உள்ளனர்.

- கௌசல்யா ராமச்சந்திரன்

வைத்திருப்பது, அடியார் அழைத்தால் ஓடிவந்து அருளச் சித்தமான நிலையாம். கன்யாகுமரியில் இரு பாதங்களையும் சேர்த்து வைத்து நிற்கும் கோலம் மோனத்தவநிலை. இந்த உருவினைப் பணிவதால், மனம் ஒருமைப்படும். விவேகானந்தர் தியானித்தது இங்குதான். காஞ்சியில், மாங்காட்டில் ஒரு காலை ஊன்றி மறுகாலை மடக்கிப் பஞ்சாக்னி இடையே நிற்கும் தவநிலை. இந்த மூர்த்தத்தை மனதில் நிறுத்தி வழிபட்டால் நமது மனம் பக்குவப்படும்.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரம் வைத்தாற் போல் திருவாரூர்க் கமலாம்பாள் இரண்டு கால்களையும் இறுக்கி மடித்து அமர்ந்த யோகநிலை, இம்மைப் பிறப்பின் வாதனை அகற்றி முக்தியளித்துத் தன்னோடு ஐக்கியம் ஆக்கிக் கொள்ளத்தான்.

இப்படி ஒவ்வொரு வடிவிற்கும் ஒவ்வொரு உட்பொருளை வைத்து வழிபட்ட நமது முன்னோர்கள் பல விஷயங்களைப் புதிராகவே விட்டுச் சென்றது ஏன் என்று கேட்கத் தோன்றுகிறது அல்லவா?

அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...


திருச்செங்கோடு ஸ்ரீ அர்த்தநாரீஸ்வரர்

மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் பொறுப்பினைக் கல்கி ஆசிரியர் திருமதி சீதா ரவியும், கல்கி நிறுவனப் பொது மேலாளர் திருமதி லக்ஷ்மி நடராஜனும் எனது இல்லத்திற்கு வந்து தாம்பூலத்தில் வைத்து என்னிடம் தந்த போது எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. 'குருவி தலையில் பனங்காயா?' என்றுதான் கேட்கத் தோன்றியது. ஈரோடு நகைச்சுவை மன்றத்தினர் அழைப்பினை ஏற்றுக் கொண்டிருந்தபடியால் அன்றிரவு ஈரோட்டுக்குப் பயணம். அடுத்தநாள் மாலையில் விழா. எனவே காலையில் ஈரோட்டிலுள்ள ஆலயங்களுக்கு அழைத்துச் சென்றவர் ஈரோடு நூல் வியாபாரி திரு துரை அவர்கள்.

திருச்செங்கோடு ஆலயத்தில் "சேந்தனைக் கந்தனைச் செங்கோட்டு வெற்பனைக்" கண்ணாரக் கண்டபின் அம்மையும் அப்பனுமாயப் பாகம் பிரியாத இறைவனை இறைவியைக் கண்டேன். இயற்கையாய் அமைந்த எழிலுருவத் திற்கு நீராட்டும் ஆராட்டும் நெஞ்சம் நிறைத் தது. அப்போது வாய்மொழிகளை வாய் முணுமுணுத்தது. பாடலாய்ப் பரிணமித்தது.

புதுவிரி பொன் செய் ஓலை ஒருகாதோர் காது
கரிசங்கம் நின்று புரள
விதி விதி வேத கீதம் ஒருபாடும் ஓதும் ஒருபாடு
மெல்ல நகுமால்
மதுவளர் கொன்றை துன்று சடைபாகமாதர்
குழல் பாகமாக வருவர்
இது இவர் வண்ண வண்ணம் இவள் வண்ண வண்ணம்
எழில் வண்ணவண்ணம் இயல்பே!

அற்புத தரிசனம் கண்ட ஆனந்தப் பரவச நிலையில் சன்னதியை விட்டுக் கைநிறைய பிரசாதத்துடன் திரும்பினால் ஓர் இளம்பெண் என்னருகில் வந்து நின்று, "உங்களது மங்கையர் மலர் பிரமாதமாக இருக்கிறது. பிரமாதம்!" என்று கூறிச் சிரித்தாள்.

'மங்கையர் சாய்ஸ்'தானே வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன்... அதெப்படி...? என் குழப்பத்தைப் புரிந்து கொள்ளாத அப் பெண், "நான் சரியாகத்தானே சொன்னேன்?" என்றாள்.

"அவள் சொன்னதும் இறைவன் சொல்ல நினைத்ததும்" ஒன்றானால் பின் அதற்கு விளக்கம் எதற்கு? தெய்வ சன்னிதியில் எனக்குக் கிடைத்த வாக்கு அதிசயமோ, அற்புதமோ தெரியாது... ஆனால் அதுதான் ஆனந்தம் என உணர்ந்தேன். ஆட்டுவித்தால் ஆரொருவர் ஆடாதாரே!

விட்டில் பூச்சிகள்

வாடகை வீடு வசதிக் குறைவு. சொந்த வீட்டில் சொகுசாய் வாழலாம் என, வயிற்றைக் கட்டி, வாயைக் கட்டி, குருவியாய் சேர்த்த பணம் போதாமல், சொந்த பந்தங்களிலிருந்து, சொஸைட்டி வரை கடன் வாங்கியும் போதாமல் மனைவி நகைகளை அடகு வைத்து, ஃப்ளாட் ஒன்று வாங்க, நண்பன் விரித்த வலையில் விழ்ந்து மொத்தத் தொகையையும் முன்னால் கொடுத்து ஏமாந்த கதை, சோகக் கதை : வெளியே சொன்னால் வெட்கம், உள்ளே இருந்தா தூக்கம், இருந்தாலும் சொல்றேன். சுவரிடம் சொல்லி அழ லாமென்றாலோ, கலப்பட சிமெண்டில் கட்டிய சுவர், கட்டிய ஆறு மாதத்திலேயே காரையாய்ப் பிளந்து நிற்கும் அவலம். என் கண்ணீர் பட்டு காணாமல் போய் விடுமோ என அச்சம்

''நந்தி கன்ஸ்ட்ரக்ஷன், நல்லதொரு கன்ஸ்ட்ரக்ஷன், அப்டுடேட் மாடலில் அழகான ஃப்ளாட், நீங்கள் விரும்பும் விதத்தில், ஆறே மாதத்தில், ஆனந்தமாய் குடிபோகலாம்'' என அன்பொழுக, அருண் ஐஸ்கிரீமாய் உருக வைத்தார்; கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் மைசூர்பா வாய்கரைய வைத்தார் இனிய பேச்சில். இழப்பது தெரியாமல் வேடன் விரித்த வலையில் விழ்ந்தது மான்.

ஆறு ஆறு மாதம் ஆகியும் ஆகாது வீடு. ஃப்ளாட்டிற்கும், அலுவலகத்துக்கும் நடந்து, செருப்போடு, முட்டியும் தேய்ந்து விடும். கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் முதலாளியைக் கண்ணால் கூட பார்க்க முடியாது. உள்ளே இருந்து கொண்டே இல்லை எனும் அலுவலக நந்திகள் படுத்தும் பாடு அப்பப்பா! பாஸ் மீட்டிங்கில் இருக்கிறார் நாளைக்கு வா என்பர். மறுநாள் சென்றால் அதிகாலை ப்ளைட்டில் அமெரிக்காவுக்கு, உல்லாஸப் பயணம் சென்று விட்டதாக அலட்சியமாக சொல்வர். எத்தனை குருவிகள் சேர்த்த பணமோ, பருந்து பறக்கிறது. பங்களாவும், காருமாக பவனி வருவர். பங்கு மார்க்கெட்டில் பல கோடி சுருட்டி, மனைவி பேரில் மாளிகை அமைப்பர். முள்ளில் போட்ட சேலை யாகிப் போச்சு. வீட்டிற்குச் சென்றால் மனைவியோ, ''முழுப் பணத்தையும்



முன்னதாகக் கொடுக்க வேண்டாம் என முட்டிக் கொண்டேன், வீட்டு வேலைக்கு ஆள் வைத்தால், ஆகும் பணம் என, நாயாய், பேயாய் உழைத்துச் சேர்த்த காசு எப்போதும் தும்பை விட்டு வாலைப் பிடிக்கிற வேலை" என மூக்கைச் சிந்தி, முந்தானையில் துடைக்கும் மனைவியை, கையை ஓங்கி அடிக்கச் சொல்லும். கட்டடக்காரரிடம் காட்ட முடியாமல், கட்டிய மனைவியிடம் காட்டச் சொல்லும். இல்லத்தால், இல்லாளிடம் சண்டை!

ஆனதுவரைக்கும், 'கட்டியது முடிந்த வரைக்கும் விட்டுக் கொடுத்து, வீட்டிற்குள் சென்றால், ஒரு பக்கம் கரண்ட் கட்டாகியிருக்கும், பாத்ரூமில் தண்ணீர் வாட்டமின்றி, பாத்ரும், பாத் டப்பாய் மாறி நிற்கும். இன்னும் எத்தனையோ? எடுத்துச் சொன்னால் மாளாது. இத்தனையும் மறந்து ஆசையாய்ப் போட்ட ஊஞ்சலில், உட்கார்ந்து ஐந்து நிமிஷம் ஆடுவதற்குள், 'போச்சு! போச்சு!' என உயரே இருப்பவர் ஓடி வருவர். உரத்த குரலில், 'ஊஞ்சல் சத்தம் உயரே கேட்கிறது, உறக்கம் போச்சு' என, ஊஞ்சலாட்டத்துக்குத் 'தடா', பொடா போடுவர்.

ஆறு மாதம் ஆகியது, ஒருநாள் "கட்டிய ஃப்ளாட்டில் வயலேஷன் இருக்கு. ப்ளான்படி கட்டவில்லை, இடித்துத் தள்ளு வோம்", என முனிசிபாலிடி நோட்டீஸ் வந்து பொக்ரான் குண்டாய் பயமுறுத்தும். வய லேஷன் இடத்துக்கும் சேர்த்து பணம் வாங்கிக் கொண்ட, கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் முதலாளியிடம் போனால், பணம் கட்டியாகி விட்டது என கூசாமல் பொய்யுரைப்பர், கட்டிய பணத்திற்கு ரசீதும், ஒரிஜினல் ப்ளானும் தர மாட்டார். திருப்பதி பெருமாளைக் கூடப் பார்த்து விடலாம், திரும்பிக் கூட பார்க்க மாட்டார். திருநெல்வேலிக்கே அல்வா கொடுப்பர். நம்பிச் சென்ற நண்பனும், நைசா நழுவிக் கொள்வான். மற்ற ஃப்ளாட்காரர்களும் சேர்ந்து முடிவெடுக்க வாமென்றாலோ, நவக்கிரகமாக ஒத்து வரமாட்டார். கோயிலுக்கே போக வேண் டாம் எல்லாம் ஃப்ளாட்டுக்குள்ளேயே இருக்கும்!

போதுமடா சாமி! புது வீட்டு வாழ்க்கை ஆனந்தம் என்பது அணுவளவு இல்லை என புண்ணாகி நிற்கையில் அழைப்பு மணி ஓசை அருமை நண்பன், அவனுக்கொரு ஃப்ளாட் வேணுமாம் அனுபவம் உள்ள நான் வாங்கித் தரவேணும் என்ற நண்பனிடம், நான்பட்ட, படும் அனுபவத்தைச் சொன்னால் கேட்க மறுக்கிறான் அடம்பிடிக்கிறான், ஐயகோ! என் செய்வேன்? இதோ! இன்னும் ஒரு, இல்லை, இல்லை எத்தனை விட்டில் பூச்சிகளோ? விதி வழி செல்லும் மதி. யான் பெற்ற இன்பம் இவ்வையகமும் பெறுக.

- பிச்சை சுவாமிநாதன்

ஜனவரி 2005



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1- ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் அங்காரக பகவான் ராசிக்கு எட்டாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் அவருடன் புதன் சுக்கிரன் கூடியிருப்பதும் தொல்லை அளிக்கக்கூடிய அம்சமாகும். உங்கள் வழக்கமான பணிகளில் கூட, கூடுதல் கவனத்துடன் இருப்பது நல்லதாகும். நீங்கள் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். யாருக்கும் கடன் கொடுக்கவோ, அல்லது நீங்கள் கடன் வாங்குவதோ பிரச்னைகளை உண்டுபண்ணும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற இடமாற்றத்திற்கு தற்போது முயற்சிக்க வேண்டாம். தொழிற்பிரிவினர்கள் சுமாரான வளர்ச்சியைக் காண்பார்கள். வியாபாரம் நன்கு நடைபெற்றாலும், பெரிய லாபங்களை அடைவது கடினமாகும்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு சமாளிக்கப்படும். முதியோர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் உடல்நலக் கோளாறு ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவுகள் தலை தூக்கும். பிரயாணங்களில் பாதுகாப்பு அவசியம்.

நீங்கள் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் மாலை அணிவித்து வழிபாடு செய்வதால் உங்கள் இன்னல்கள் குறைந்து நன்மைகள் பெருகும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன் ஆரம்பத்தில் சில தொல்லைகள் அளித்தாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் சில நன்மைகளைத் தருவதால் இம்மாதம் உங்களுக்கு நன்மைகளும் தொல்லைகளும் கலந்த பலன்களாகவே இருக்கும். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் எல்லாச் செயல்களிலும், நிதானமாகவும், கவனமுடனும் ஈடுபட வேண்டியது அவசியமாகும். ஆனால் எதிர்பாராது வரக்கூடிய சில தொல்லைகள் புதன் பகவான் அருளால் நிவர்த்தியாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள்

இந்த மாதம் எப்படி?

	ராகு		சனி
	3.1.2005 - தனுசு - புதன் 6.1.2005 - தனுசு - சுக்கிரன் 14.1.2005 - மகரம் - சூரியன் 21.1.2005 - மகரம் - புதன் 30.1.2005 - தனுசு - செவ் 30.1.2005 - மகரம் - சுக்கிரன்		
சூரியன்	புதன் சுக்கிரன் செவ்வாய்	கேது	குரு

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

பொறுப்புகளில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பணியாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். தொழில் போட்டிகள் ஏற்பட்டாலும் சாமர்த்திய மாகச் சமாளிப்பீர்கள். வியாபாரம் சுமாராக நடைபெற்றாலும், குறைந்தபட்ச லாபத்திற்குத் தடையிராது. முதியோர் களின் மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க இயலாததாக இருக்கும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமை களில் ஸ்ரீ துர்க்கா தேவிக்கு நெய் விளக்கு ஏற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் தொல்லைகள் குறைந்து நலம் பெருகும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் மாத ஆரம்பத் தில் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய் தாலும், சூரியன் சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்கிறார். ஆறாம் பாவாதிபதி செவ்வாய் ஆட்சி பெற்று ஆறாம் இடத்தி லேயே சஞ்சரிக்கிறார். மாதப் பிற்பகுதி யில் ஏற்படும் கிரக மாற்றங்களினால் உங் களுக்கு நன்மைகளும் தொல்லைகளும் கலந்து ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

கடன், மற்றும் கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் உடல்நலனில் கவனமாக இருப் பது அவசியம். வீடு, நிலம் வாங்குபவர் கள் தகுந்த சட்ட ஆலோசகர்கள் ஒப்புதல் பெற்று வாங்குவது முக்கியம். நெருப்பு, மின்சாரம் போன்ற தொழில் களில் உள்ளவர்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பது நல்லது.

குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி ஒற்றுமை இருந்தாலும், அவ்வப்போது சிறு சிறு பிரச்னைகள் தலைதூக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பொறுப்பு களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். புதிய பொறுப்புகளை தள்ளிப் போடுவது நல்லது. உணவு விஷயங்களில் எச் சரிக்கையாக இருப்பது மருத்துவச் செல வைக் குறைக்கும்.

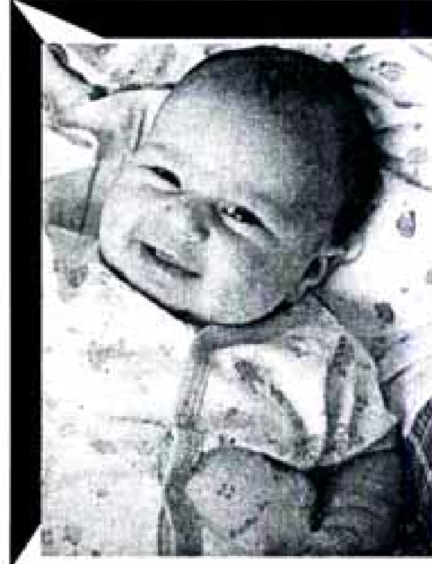
நீங்கள் புதன் கிழமைகளில் பெருமா ளுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழி பட்டு வருவது உங்கள் தொல்லைகளைக் குறைத்து நன்மைகளைப் பெருக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

உங்கள் ராசிக்கு ஐந்தா மிடத்தில், புதன், சுக்கிரன், செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் நல்லதும், தொல்லையும் கலந்த டலன் களாக நடைபெறும். கைகளில் பணப் புழக்கம் இருந்தாலும், சிக்கன வாழ்க்



உலகத்தின் அதிசயம்

கண் மூடி உறங்கும் போதும்
கண் மலர்ந்து பார்க்கும் போதும்
உறக்கத்தில் சிரிக்கும் போதும்
உதடு பிதுக்கி அழும் போதும்
தவழ்ந்து வரும் போதும்
தளர்நடை நடக்கும் போதும்
மழலை பேசும் போதும்
தழுவி அணைக்கும் போதும்
ஒவ்வொரு குழந்தையும்
உலகத்தின் அதிசயமே!

- துளஸி



மாணவ மாணவிகள் ஸ்கூல் ரிக்கார்ட் நோட்டில் படங்கள் வரையும் போது தேவையில்லாத எக்ஸ்ரே ஷீட்டை வரையும் பக்கத்திற்கு அடுத்த பக்கத்தில் வைத்து வரைந்தால் படத்தின் அச்சு அடுத்த பக்கத்தில் விழாது. மேலும் வரைவதற்கும் எளிதாக இருக்கும்.

- விஜயா சுந்தர்ராஜன்.

கையைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. வெளியூர்ப் பிரயாணங்களில் எச்சரிக்கையுடன் பொருள்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

அலுவலகத்தில் பொறுப்புகள் அதிகமாகும். குடும்பத்தை விட்டு வேறு இடங்களுக்குச் செல்ல நேரிடும். வியாபாரத்தில் சுமாரான ஆதாயம் கிடைக்கும். தொழில் பிரிவினர், பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்புடன் சுமாரான வளர்ச்சியைப் பெறுவர்.

குடும்பத்தில் கடன் பிரச்னைகள் தலைதூக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர்பாலினரிடம் எச்சரிக்கையாகப் பழக வேண்டியது அவசியம். வெளியூர்ப் பயணங்களும், சாதுக்களின் ஆசிகளும் கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் லலிதா சகஸ்ரநாம பாராயணம் செய்வது மிகுந்த நன்மையளிக்கும். இன்னல்கள் மறைந்து நல்வாழ்வு மலரும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் சூரியன், ராசிக்கு ஐந்தாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும், யோகக்காரகன் செவ்வாய் ஆட்சி பெற்று நான்காம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் நன்மை தரக்கூடியதாக இருந்தாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றுக் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் உத்தியோகஸ்தர்கள், தங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனமாக இருக்க வேண்டும். பண சம்பந்தமான பொறுப்பில் உள்ளவர்கள், கணக்குகளைச் சரிவரக் கையாள வேண்டும். தொழில் மற்றும் வியாபாரம் நன்றாக நடைபெறும். சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் லாபத்திற்குத் தடையிராது. பணம் அதிகமாகப் புழங்கும் இடங்களில் நம்பிக்கையானவர்களை அமர்த்துவது நல்லது.

பூர்வீகச் சொத்துக்கள், பிரிவினை காரணமாகச் சிலருக்குப் பண வரவு இருக்கும். பழைய கடன் தொடர்புகள் தொல்லை தரலாம். கோர்ட் வழக்குகள் தள்ளிப் போகக்கூடும். பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் புதிய ஆடை, அணிமணிகள் கிடைத்து மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.

நீங்கள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஆதித்ய ஹிருதயம் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். உங்களுக்கு நன்மை அளிக்கும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் புதன் மாத ஆரம்பத்தில் மூன்றாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்தாலும், அடுத்து நான்காம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்ய இருப்பதால், எதிர்பாராத வருமானம், பிரயாணத்தால் அனுகூலம், அலுவலகத்தில் சம்பள உயர்வு, எதிர்பார்த்த அரசாங்க அனுகூலங்கள் ஆகியவை போன்ற நல்ல பலன்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் அனுகூலமான இடமாற்றம் ஏற்படலாம்.

சிலருக்குப் பதவி உயர்வும், சம்பள உயர்வும் ஏற்படலாம். வெளியூர்ப் பயணங்களும், அதனால் அனுகூலமும் உண்டா

HAPPY NEW YEAR 2005

- ஆர். பத்மாவதி

கும். பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் கணக்குகளைச் சரியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொழிலில் வளர்ச்சியும், வருமானமும் இருக்கும்.

திருமணத் தடை நீங்கிப் பெண்களுக்குத் திருமணங்கள் நடைபெறும். திருமணமான தம்பதிகளுக்கு மகப்பேறு பாக்கியம் உண்டாகும். சிலருக்கு விருந்து, கேளிக்கைகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கும்.

நீங்கள் புதன் மற்றும் சனிக்கிழமைகளில் விஷ்ணுசகஸ்ரநாமப் பாராயணம் செய்வது சுபிட்சத்தை உண்டாக்கும்.



துலாம் ராசி :

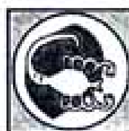
சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன் மாத ஆரம்பத்தில் இரண்டாமிடத்தில் சஞ்சாரம் செய்தாலும் அதற்குப் பின் சூரியனுடன் சேர்ந்து மூன்றாமிடத்தில் சஞ்சரிப்பது நன்மைகளும் தொல்லைகளும் கலந்த அமைப்பாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் சிலருக்கு இடமாற்றம் ஏற்படலாம். பொறுப்புகளின் சுமை அதிகரிக்கும்.

தொழில் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் வளர்ச்சியும் வருமானமும் பெறுவார்கள். ஆயினும் கூட்டுத் தொழிலில் உள்ளவர்கள், தங்கள் கூட்டாளிகளிடம் கணக்குகளிலும் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது. கலைஞர்கள் கடுமையான முயற்சிகளுக்குப் பின்னரே புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற முடியும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருந்தாலும் அவ்வப்போது சிறு சிறு பிரச்னைகள் தலைதூக்கும். பெண்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறை காட்டுவது அவசியம். கணவன் - மனைவி ஒற்றுமை இருக்கும்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவதரிசனம் செய்வதும், சிவபிரானுக்கு அபிஷேக திரவியங்களை வாங்கிக் கொடுப்பதும், உங்கள் இன்னல்களை அகற்றி, சுபிட்சத்தை உண்டாக்கும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

உங்கள் இராசிநாதன் செவ்வாய் ஆட்சி பெற்று உங்கள் இராசியிலேயே இருப்பது நன்மைதரக் கூடியது என்றாலும், இதர கிரகங்களின் சஞ்சாரமும் சேர்ந்து உங்களுக்கு நன்மைகளும் தொல்லைகளும் கலந்த பலன்களாகவே நடைபெறக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தேவையில்லாமல் பிற இடங்களுக்கு மாற்றம் பெறுவர். சிலர் தங்கள் வேலையை விட்டு வேறு இடங்களில் பணியாற்ற நேரலாம். சிலருக்குச் சொந்தத் தொழில் அமையக் கூடும். தொழில்துறையினர் பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்புடன் வளர்ச்சி காண்பர். வியாபாரத்தில் லாபம் இருந்தாலும், உங்களின் நேரடியான கவனம் முக்கியமாகும்.

குடும்பத்தில் பழைய கடன் தொல்லைகள் தலைதூக்கினாலும், அவை சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்கப்படும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள், சரியான காலத்தில் பணியிடத்திற்குச் செல்வதும், பொறுப்புகளில் கவனமாக இருப்பதும் அவசியம்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் முருகப் பெருமானுக்கு மலர் சூட்டி வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் இன்னல்கள் அகன்று இனிய மகிழ்ச்சி மலரும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாத ஆரம்பத்தில் உங்க இராசிக்கு விரயஸ்தானத்தில் புதன், சுக்கிரன், செவ்வாய் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதும், அதன் பின் புதன், சுக்கிரன் ஜென்ம ராசியில் சஞ்சாரம் செய்வதும் நன்மையும், தொல்லையும் கலந்து தரக்கூடிய அம்சமாகும்.

நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகளில், வெற்றிகாண மாதப் பிற்பகுதி வரையில் பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியிருக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையில் அலைச்சலும், அதனால் களைப்பும் ஏற்படும். மாத ஆரம்பத்தில் தொல்லைதரக் கூடிய செயல்கள் பிறகு வெற்றியைத் தேடித் தரும். உத்தயோகஸ்தர்களுக்குப் பொறுப்புகளின் சுமை அதிகரிக்கும். அனைவரிடமும் சுமுகமாக நடந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் இருந்தாலும் பெண்களால் அவை சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்கப்படும். கோர்ட்டு வழக்குகள் தொல்லை தந்தாலும் பிறகு சாதகமாக முடிவுறும்.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபட்டு, கொண்டைக்கடலை நிவேதனம் செய்து வந்தால், இன்னல்கள் மறைந்து இனிய சூழ்நிலை மலரும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு லாபஸ்தானத்தில் புதன், சுக்கிரன், செவ்வாய் சஞ்சாரம் செய்வது உங்களுக்குக் கூடுதலான நற்பலன்கள் கிடைக்கக்கூடிய அம்சமாகும். ஆனாலும், இதர கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அவ்வப்போது சிறு சிறு தொல்லைகளை அளிக்கக்கூடும். பெரும்பாலான முயற்சிகள் வெற்றியளிக்கும். கோர்ட்டு வழக்குகள் சாதகமாக இருக்கும். பணம் சரளமாகப் புழங்கும். தகப்பனார் வழி உறவுகளால் சில தொல்லைகள் ஏற்படலாம். அனைவரிடமும் சுமுகமாகப் பழகுவது தொல்லைகளைக் குறைக்கும்.

உத்தியோஸ்தர்களில் சிலருக்கு இடமாற்றம் ஏற்படலாம். பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் கணக்குகளில் கவனமாக இருப்பது நன்மை தரும். வியாபாரிகள் கணிசமான லாபம் பெறுவர். குடும்பத்திற்குப் புதிய பொருள்களின் வரவு மகிழ்ச்சி அளிக்கும். சுபகாரிய நிகழ்ச்சிகள் பெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

நீங்கள் வெள்ளி அல்லது செவ்வாய்க் கிழமைகளில் லலிதா சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்து வந்தால் இன்னல்கள் மறைந்து இனிய வாழ்வு மலரும்.

அன்னையின் அன்பு



ஒருமுறை அன்னை ஸ்ரீ சாரதா தேவியாரின் சீடர் ஒருவர் பக்கத்து ஊருக்குப் போக வேண்டியிருந்தது. வேலையை முடித்து, பிற்பகல் நெடுநேரம் கழித்து வீடு திரும்பிய போது, அதுவரை அன்னையும் சாப்பிடாமல், தனக்காக உணவை வைத்துக் கொண்டு காத்திருப்பதைக் கண்டார். அவருக்கு மிகுந்த வேதனையாகி விட்டது. ஆனால் அன்னையோ அன்போடு, "இவ்வளவு பொழுதாகியும் நீ சாப்பிடவில்லை. நான் மட்டும் எப்படிச் சாப்பிட முடியுமப்பா?" என்றார்.

சீடரின் கண்களில் நீர் நிறைந்தது.

- 'அன்னை ஸ்ரீ சாரதா தேவி' என்ற நூலிலிருந்து டி. பூபதி.

(அன்னை ஸ்ரீ சாரதா தேவியாரின் 152-வது பிறந்த நாள் 3.1.2005)

Celebrate Your Meal!

with wide range of

SAKTHI®

PICKLES

Avakkai Mango,

Cut Mango,

Lime, Lime and Mango,

Tomato,

Garlic, Ginger

Mixed Vegetable,

Mango Thokku and many more!

Something Special



SAKTHI MASALA (P) LTD., #6, Mamarath... 638



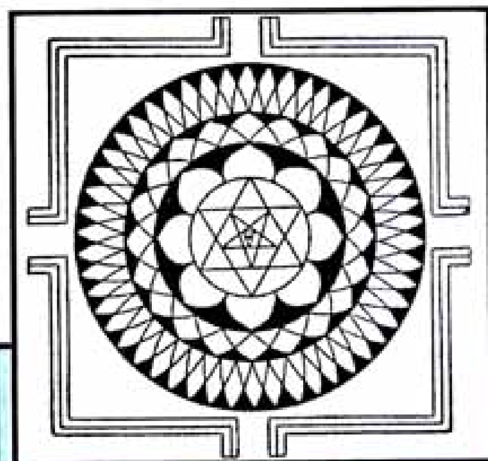
கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு ஜீவனஸ்தானத்தில், புதன், சுக்கிரன், செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது நன்மையும், தொல்லையும் சேர்ந்து தரும் அமைப்பாகும். மனதில் சஞ்சலம் குடி கொண்டிருக்கும். வெளியூர்ப் பயணங்கள் இருக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம் பெறுவர். பயணங்களில், அலுவலக ரிக்கார்டுகளைக் கவனமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

தொழில்துறையினர் தங்கள் தொழிலில் ஏற்றம் காண்பராயினும், நேரடிக் கவனம் அவசியம். நண்பனால் தொல்லை ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் அவ்வப்போது தோன்றி மறையும். பெண்கள் அண்டை அயலாருடன் சுமுகமாகப் பழக வேண்டும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பெருமாளுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழிபடுவது நன்மை தரும்.





மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் இராசிக்கு ஒன்பதாமிடமான பாக்கியஸ்தானத்தில் புதன், சுக்கிரன், செவ்வாய் சேர்ந்து மாத ஆரம்பத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது, நன்மைகளும், தொல்லைகளும் கலந்த பலன்களாக தரும். ஆனாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் நன்மைகள் சற்றுக் கூடுதலாக இருக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தங்கள் பணிகளில் பொறுப்புடனும், கவனமுடனும் பணியாற்ற வேண்டும். பண விஷயங்களில் எச்சரிக்கை தேவை. உடல்நலக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவு உண்டாகும். தொழிற்பிரிவினர் பணியாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்ளாவிட்டால், வேலை நிறுத்தம் போன்ற தொல்லைகளுக்கு ஆளாக நேரும்.

குடும்பத்தில் ஏற்ற இறக்கம் இருக்கும். சிறு சிறு பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்கப்படும். கணவன்-மனைவியரிடையே சுமுகமான நிலையே நிலவி வரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழிபாடு செய்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் மறைந்து இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.

வாராஹி

காசியில் திரிபுரா பைரவிகாட் அருகே பாதாள வாராஹி கோயில் உள்ளது. பாதாள அறையில் அகிலாண்டேச்வரி போல் ஒரு ஆள் உயரத்திற்கு உள்ளாள். ஜன்னல் மூலம்தான் இந்த அம்மனைத் தரிசிக்க முடியும். அற்புதமான ரூபம்.

'வாராஹி வீர்ய நந்தனா' - 'வாராஹி உபாஸகனுடன் வாதாடாதே' என்று சொல்வார்கள். மாதங்கி புத்திஸ்வரூபம் என்றால் - வாராஹி அஹங்காரஸ்வரூபம் அதாவது கிரியா சக்தி - மனதுள் உண்டாகும் எண்ணங்களைச் செயலாக்குபவள் வாராஹி.

- ஆர். ராமகிருஷ்ணன்,

Rtn. J. SUDHANANDHEN

145, THIRUNAGAR, ERODE- 638 003
Ph : 0424 - 24 210796, 214779.
FAX : 0424 - 222379.

PRESIDENT : SOUTH INDIA SENGUNTHA MAHAJANA SANGAM, CHENNAI
VALLAL SABAPATHI MATRICULATION SCHOOL, CHENNAI

CHAIRMAN : RUAL SELF HELP PROJECT (2002 - 2003)
ROTARY DISTRICT CONFERENCE (2003 - 2004)
R.I.DIST. 3200.

CORRESPONDENT : ERODE SENGUNTHA COLLEGE, THUDAPATHI
M.P.NACHIMUTHU M.JAGANATHAN ENGINEERING COLLEGE, CHENNIMALAI
SENGUTHAR HIGHER SECONDARY SCHOOL, ERODE.
SENGUTHAR MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL, ERODE.
SENGUTHAR GIRLS HIGHER SECONDARY SCHOOL, ERODE.
MOTTAPPAR MIDDLE SCHOOL Vallipurathampalayam
SENGUTHAR KALVI NILAYAM, ERODE.



05/10/2004

" DIAWIN " பிஸ்கட் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டதிலிருந்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருகின்றேன். நீரிழிவு நோயாளிகள் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு. இது ஒரு மாற்று மருந்தாக இல்லாமல் தினசரி சிற்றுண்டியாக பயன்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுவதுடன். உடம்புக்கு தெம்பும் நாள் முழுவதும் சோர்வின்றி உழைக்கவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும்! சர்க்கரை நோய் வராமல் காப்பதற்கும்!

டயாவின் பிஸ்கட்



விற்பனையாளர்கள்

Chennai

Virugambakkam - Akila Agencies, PH : 23770854,
Vadapalani - Shelvaa Marketing (P) Ltd, PH : 24845069,
Anna nagar - Mangalam Enterprises, PH : 26215827,
Pammal - Sri Balaji Agencies, PH : 3249058,
Mint - G.B. Pharma agencies, PH : 9841368195,
Thandairpet - Karthikeyan Drug Hous, PH : 2569700,
Mylapore - Subha Agencies, PH : 24950287,
Maduravoyal - Samy Pharmaceuticals, PH : 23780544.
Arumbakkam - Eswari Blood Research Centre, PH : 23632981

Cuddalore - Vairam Stores, PH : 235024
Dindigul - Vinayaga Agencies, PH : 2431909,
Kadayanallur - Raja Marketing, PH: 9842197218,
Kumbakonam - Mass Marketing, PH : 98433 96008,
Madurai - Angayarkanni Associates, PH : 2624411,
Paramakudi - Sri Thirupathi Agencies, PH : 222580,
Pattukottai - Arasi Printers - PH: 253998
Sankaran koil - Siva Gomathi Agencies, PH: 225021,
Tirunelveli - Shree Sunda Traders, PH : 2333091.
Viruthachalam - Padma Silks, PH : 98423 65557,
Virudhunagar - Sabary Enterprises, PH : 368646,
Coimbatore - Viswanathan medical stores, PH : 2238273
Erode - Sasi Enterprises, PH : 222638,
Karur - Iswarya Agencies , PH : 230356,
Karaikal - Sri Vadivelan Marketing, PH : 224493,
Mayilladurai - Balu Agencies , 222498,
Pollachi - S.G.M. Enterprises, PH : 221774,
Salem - Vignesh Agencies, PH : 2353662,
Thiruvarur - Manickam Agencies, PH -220123.
Thenkasi - Pioner Agencies, PH : 224770,
Ramanathapuram - B.B Narayana Chettairs & Co, PH : 9842420545,
Valliyur - J. P. Traders, PH : 245 635
Chidambaram - Sami Duraisingam, 9842942095
Hosur - Alamelu Enterprises, PH : 265103,
Karaikudi - Sri Meenashi Agencies, PH : 237211,
Kanchieepuram - TamilNadu Agencies, PH :220515,
Nagercoil - Anusham.R. Traders , PH :98420 10301,
Panruti - Mumtaj Steel Corporation, PH :242505,
Sivakasi - Sri Ramji Marketing , PH : 272346,
Tanjavur - Sri Meenashi Pharma, PH : 276231,
Trichy - Annai Agencies, PH : 94432 40353,

வியாபார விசாரணைக்கு :

குளோபல் நெட்வொர்க்,

9, கண்ணதாசன் தெரு, ரங்கராஜபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. போன் : (044) 24804133 , 23722656

SITA / 04 / 020



தேன் ஒன்று, பலன் நூறு!

நவீன யுகத்தில் நாம் ஒதுக்கி மறந்த அருமையான மருந்து 'தேன்'. குட்டிப் பாப்பாவுக்கு இட்லிக்கு சாஸ், கெட்ச்-அப் என்று பழக்கி விடுகிறோம். இனியாவது இட்லிக்கு சிறு தேன் தொட்டு ஊட்டினால் 'இட்லி தட்டு' காலியாகி விடும்.

இரவில் தூங்கும் முன் சூடான பசும் பாலில் தேன் கலந்து கொடுத்தால் நல்ல 'ஞாபக சக்தி' வரும். தூக்கமும் வரும். மெலிந்த தேகம் சற்று பூசினாற் போல் வரும் (என் அனுபவம்)

அதிகாலை வெறும் வயிற்றில் இளம் சூடான நீரில் தேன் கலந்து குடித் தால் உடல் இளைக்கும். புது உற்சாகம் பிறக்கும்.

சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு இரண்டு ஸ்பூன் தேன் சாப் பிட்டால் நெஞ்சு எரிச்சல், வயிற்றுக் காந்தல் அல்சர் குறையும்.

பலாச்சுளையை தேனில் நனைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் போயே போச்! ஆனால் அந்தச் சுவை நாக்கில் பட்டு, தொண்டையில் வழுக்கிக்கிட்டுப் போகுமே! ஆஹா!

காரட்டை மிக்ஸியில் சாறு எடுத்து தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் "இரத்த சோகை" காணாமல் போகும்.

இஞ்சியைத் தட்டி சாறு எடுத்து தேன் கலந்து குடித்தால் பித்தம் குறையும். "அடிச்சுப் போட்டாப்புல உள்ள உடம்பு வலி" குறையும். பிள்ளை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு கொடுப்பார் கள். தெரியும்தானே?

அன்னாசிப் பழத்தோடு தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் மேனியில் ஒருவித தேஜஸ் (அழகு) உண்டாகும். வெந்நீரில் தேன் கலந்து குடித்தால் ஜலதோஷம், இளைப்பு, நுரையீரலில் உள்ள சளி நீங்கி விடும்.

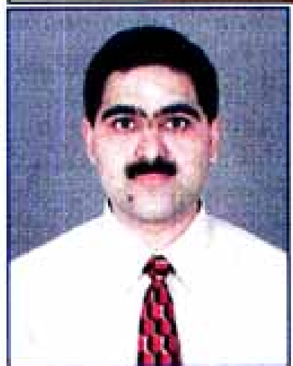
நாற்பது வயதைத் தாண்டி விட்டால் ஆணும், பெண்ணும் அகத்திற்கும் (குடிக்க) முகத்திற்கும் (பால் + தேன்) தேன் எடுத்துக் கொண்டால் 'முதுமை' நம்மை நெருங்காது. தூக்கத்தில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகள் அனை வருக்கும் அவரவர் வயதிற்கேற்ப அரை ஸ்பூன், 1 ஸ்பூன் என தேன் கொடுத்த பின் தூங்க வையுங்கள். விரைவில் படுக்கையை நனைக்கும் பழக்கத்துக்கு 'டாடா' சொல்லி விடலாம்.

மலச்சிக்கல் பார்ட்டிகளே! மாதுளம் பழ ஜூஸுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட உடனடித் தீர்வு கிடைக்கும்.

- ஃபாரீஷ் உஸைன்

தானத்தில் சிறந்தது உதானம்!

- டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்



சில நாட்களுக்கு முன் இருபது வயது கல்லூரி மாணவன் ஒருவன் மோட்டார் பைக் விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்டு மயக்க நிலை யில் தீவிர சிகிச்சைக்காக ஐ.சி.யூ.வில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தான். மூளையில் இரத்தக் கட்டி இருந்ததை உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்தும், பல மருத்துவர்களின் கூட்டு முயற்சியால் குணப்படுத்த முயன்றும்... அவருடைய நிலைமை மோசமாகி, பல இயந்திரங்களுடைய உதவி தேவைப்பட்டது. தீவிர சிகிச்சை நிபுணர்களும், நரம்பியல் நிபுணர்களும் பரிசோதித்து பார்த்ததில் அவரது 'மூளை இயக்கம் நின்று விட்டது' (Brain Dead) என முடிவு



செய்தார்கள். இதை அவர் குடும்பத்தாரிடம் விளக்கும் பொறுப்பு ஐ.சி.யூ. தலைமை டாக்டர் என்கிற பொறுப்பில் எனக்கு இருந்தது. அந்தப் பெற்றோரிடம் நான் ஒவ்வொரு விஷயமாக எடுத்துரைக்க அவர்கள் கண்ணீரும், வேதனையும் என்னை வாட்டியது. ஒருசில நொடிகளில் தன்னைச் சுதாரித்துக் கொண்ட தந்தை, ''என் மகன் பிழைக்க வாய்ப்பே இல்லையா டாக்டர்?'' என்று கேட்க, நானும் கனத்த இதயத்துடன், ''இந்த வயதில் ஒரு மகனை பறிகொடுப்பது கஷ்டம்தான்... ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக அது தான் உண்மை'' என்று கூற, அவருடைய உடனடி பதில் என்னை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியது.



''டாக்டர், எங்கள் மகன் எங்களுக்கு இல்லை என்றாகி விட்டது. அவனால் வேறு யாருக்காவது பயன்படும் என்றால் எங்களுக்குச் சந்தோஷம்தான்'' என்றார். நான் அந்தத் தாயின் பதிலை எதிர்பார்த்து திரும்பிய பொழுது அவரும்,

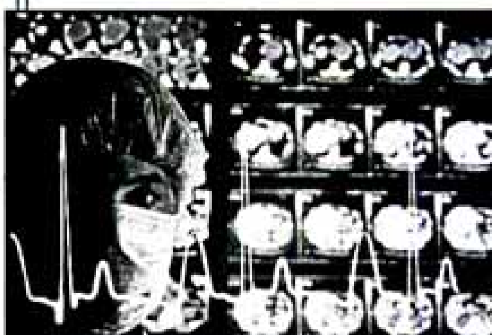
"அவன் எப்பொழுதுமே மற்றவர்களுக்கு உதவ நினைப்பவன். வாழும்போது அவன் செய்தது இருக்கட்டும். இறப்பிலும் அவன் மற்றவர்களுக்கு வாழ்வு கொடுக்கட்டும்" என்று கூறினார்.

இந்த ஆழ்ந்த சோகத்திலும் தெளிவாகச் சிந்தனை செய்து அந்தப் பெற்றோர்கள் எடுத்த முடிவை என்னால் பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை. "நானே அதைப் பற்றி உங்களிடம் கேட்க நினைத்தேன். உங்கள் மகன் மூளை இயங்காததால் அவன் உயிர் இயந்திரங்களின் உதவியால்தான் செயற்கையாக நீடித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த இயந்திரங்களை நிறுத்தி விட்டால் கண்டிப்பாக உயிர் நீடிக்காது. பிழைக்க வாய்ப்பில்லை என்றாலும், பல உயிர்களை நிச்சயம் காப்பாற்ற உதவ முடியும்" என்று கூறினேன்.

இத்தனை சோகத்திலும் அந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பலர் என்னிடம் உடல்தானம்/உறுப்புகள் தானம் பற்றிய பல கேள்விகளைக் கேட்டனர். பிரைன் டெத் என்றால் என்ன? அது எதனால், எப்படி விளைகிறது? டாக்டர்கள் இந்த நிலைமையை எப்படி உறுதி செய்வார்கள்? பிரைன் டெட் என்னும் நிலைமையிலிருந்து பிழைக்க முடியுமா? யாரால் உடல் உறுப்புகளை தானம் கொடுக்க முடியும்? நான் உடல் உறுப்புகளை தானம் செய்ய நினைத்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? எந்த உறுப்புகள் பயன்படும்? இந்த உறுப்புகள் யாருக்கு பொருத்தப்படுகின்றன? தானம் செய்ய யாருடைய சம்மதம் தேவை? இதைப் பற்றிய சட்ட அணுகுமுறை என்ன போன்ற பல கேள்விகள் அந்தத் தாயைப் போன்ற பல பெண்மணிகளுக்கு எழும். இந்தக் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிக்க உங்களைத் தொடர்ந்து அடுத்த சில வாரங்களில் சந்திக்கிறேன்.

(உதானம் தொடரும்...)

மாரடைப்பு வந்தால்...



மாரடைப்பு நேரும் சமயங்களில் பலரும், பொதுவாக தனியாகவே இருக்க நேரிடுகிறது. இதயமோ கட்டுப்பாடில்லாமல் துடிக்கிறது. நீங்கள் சுயநினைவை இழக்க, மயங்கி விழ 10 நொடிகளே உள்ள நிலை. எனினும், இருமுவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். மார்பிலிருந்து சளியை வெளியேற்ற, கடுமையாக இருமுவது போல் தொடர்ந்து வேகமாக இரும வேண்டும். ஒவ்வொருமுறை இருமும் முன் ஆழமாக மூச்சும் விட வேண்டும். உதவி கிடைக்கும் வரை அல்லது இதயத் துடிப்பு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும் வரை இந்த ஆழமான மூச்சு விடுதலும், கடுமையான இருமலும் தொடர வேண்டும்.

ஆழ்ந்த சுவாசம், நுரையீரலுக்கு பிராண வாயுவை எடுத்துச் செல்லும். இருமல் இதயத்தை அழுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை தொடரச் செய்யும். இதயத்தில் ஏற்படும் அழுத்தம் இதயத்தின் துடிப்பை இயல்பான நிலைக்கு கொண்டு செல்லவும் உதவும். இவ்வகையில், மாரடைப்பு ஏற்பட்ட நபர், மருத்துவ வசதியை அடைய முடியும்.

- லலிதா மோகன்ராஜ்

JFA மாடுலர் கிச்சன்

ரூ. 12,500/-* முதல்



- எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
- ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
- பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
- எமது ஷோரூம்களில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.

உங்கள் வசதிக்கு ஏற்ற விலையிலே, தேவைக்கேற்றவாறு கிச்சன் அமைப்புகளை செய்து கொள்ளலாம்.

- Water and Scratch-resistant European raw materials
- Corrosion-resistant German Hardware
- Manufactured with German Machines in Chennai
- Prompt and efficient after-sales service

For details Call our
Modular Kitchen Division
044-5204 0047

ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்



சென்னை :

இராயப்பேட்டை :	(பைலட் தியேட்டர் எதிரில்) ✆ : 28131384, 28132403
அடையார் :	(மலர் மருத்துவமனை அருகில்) ✆ : 24405120, 52117857
அசோக் நகர் :	(ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) ✆ : 23713493, 52033202
அண்ணா நகர் :	(அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) ✆ : 26223377, 52103996
நங்கநல்லூர் :	(ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியா அருகில்) ✆ : 52049661

சேலம் : 5 ரோடு அருகில், (ராஜா கல்யாண மண்டபம் எதிரில்) ✆ : 2330259
கோயம்புத்தூர் : ராம் நகர், (ராமர் கோயில் அருகில்) ✆ : 5380333, 5380666

ஞாயிறு விடுமுறை

* Price indicated may not correspond to the product shown.

JFA - 598



மங்கையர் மலருக்கு வரும் பிப்ரவரியில் வயது - 25
மங்கையர் எண்ணத்தில் மலரும் பூக்கள் - 205
மங்கை ஒருத்தி வரைந்துள்ள இப் புத்தாண்டுக்
கோலத்தின் புள்ளிகளோ - 2005

சுப முகூர்த்த பட்டுசேலைக்கு 42 ஆண்டுகளாக
கைராசியான நிறுவனம்
புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல் வாழ்த்துக்கள்





தேசிய கைத்தறி கண்காட்சிக்கு வருகை தாருங்கள்
பத்மஸ்ரீ எம்.பி. நாச்சிமுத்து திடல், எழும்பூர்
15.12.04 முதல் 30.12.04

காஞ்சிபுரம்
திருவள்ளுவர் பட்டு கூட்டுறவு சங்கம்
லிட், நெ.ஜி.2054

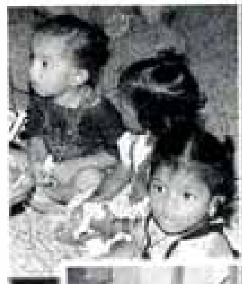
நெ.313(207), காந்திரோடு தேரடிஎதிரில் காஞ்சிபுரம்.

போன் - 04112-231223/223836/222922.

OUR BRANCHES AT CHENNAI
LOOMWORLD: ANNA NAGAR(Near Tower) & ANNA SALAI (opp.to LIC)
Padmashri M.P. Nachimuthu Thidal : EGMORE.













சிறு குழந்தைக்கு செவிக்குறைபாடா...?

பிறவியிலேயே காது கேட்காத குழந்தைகளுக்கு நாளடைவில் பேச்சுத் திறனும் இல்லாமல் போய் விடுவதால் வாழ்க்கை முழுவதும் செவிட்டு ஊமை களாக இருந்து விடுகிறார்கள்.

பிறவிச் செவிடாக கடவுள் படைப் பில் குறை ஏற்பட்டு விட்டாலும் கூட அவர்களை ஊமையாக்க விடாமல் பேச்சுத் திறனை வளர்க்கும் அற்புதமான, புனிதமான என்றே சொல்லலாம்... அப் படி ஒரு பணியைச் செய்து வருகிறார்கள் சென்னை சாஸ்திரி நகரில் உள்ள 'பால வித்யாலயா - செவிக் குறையுள்ள சிறு குழந்தைகள் பள்ளி.'

1969ல் ஆரம்பிக்கப்பட்டது இப் பள்ளி... காது கேட்காத குழந்தை களை 3 வயதுக்குள் இப் பள்ளியில் சேர்த்தால் இவர்கள் அளிக்கும் பயிற்சியின் மூலம் அந்தக் குழந்தை கள் எதிர்காலத்தில் ஊமையாய்ப் போவதைத் தடுக்க முடியும்.

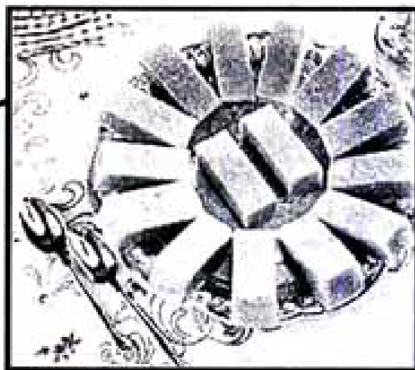
இந்தப் பள்ளியில் சேர்ந்து, இன்று 30 வயதைத் தாண்டி, நல்ல படியாகப் பேசிப் பழகி, (காதில் மறைவாக ஹியரிங்-எய்ட் இருப்பது யாருக்கும் தெரியாது) நன்றாகப் படித்து, உயர்பதவி வகித்து, நார்மலான மனித ராக உலவி வரும் பலரைச் சந்தித்த போது மனசு நெகிழ்ந்து போனது.

பிறந்து 52 நாட்களே ஆன குழந்தை கூட இங்கே சேர்ந்திருக்கிறது! பிறந்த குழந்தை, எந்தச் சத்தத்துக்கும் உணர்ச்சி காட்டவில்லையென்றால், கூப்பிட் டாலோ, கைதட்டினாலோ சத்தம் வந்த திசைக்கு திரும்பவில்லை என்றால்...

தூங்கும் குழந்தைக்கு அருகில் கேட் கும் பெரிய சத்தம் உடம்பில் அதிர்வை ஏற்படுத்தவில்லையென்றால்...

அந்தக் குழந்தைக்கு ஏதோ செவிக் குறைபாடு இருக்கிறதோ என்ற சந்தேகம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால்...

அப்படிச் சந்தேகத்தின் அடிப்படை யிலேயே இந்தப் பள்ளியில் சேர வேண் டும் என்பதில்லை. ஜப்பான் நாட்டு உதவியுடன் இங்கே இருக்கும் ஹைடெக் பரிசோதனைக் கூடத்தில் குழந்தையை சோதனை செய்து, அது செவிக் குறை பாடு இருக்கிறது என்று தெரிந்தபின் இங்கே பயிற்சிக்கு சேர்க்கலாம்.



மின்சார கண்ணா!

என் தாயாருக்கு வயது 75. அதிக நேரம் நின்று கொண்டு மேடையில் எதுவும் கிளற முடியாது. ஆனால் பேரன், பேத்திகளுக்கு பக்ஷணங் களும், ஊறுகாய்களும் செய்து கொடுக்க ஏக ஆசை. எப்படிச் சமாளிக்கிறார் தெரியுமா?

மின்சார ரைஸ் குக்கரின் அலுமினியப் பாத்திரத்தில் தேங்காய்த் துருவல், கொஞ்சம் பால், சர்க்கரை, ஏலப் பொடி எல்லாவற்றையும் போட்டு விட்டு ஆன் செய்து விடுவார்கள். கைவிடாமல் கிளற அவசியமில்லாமல் தானே கொதித்து குறுகி விடும். போக வர மரக்கரண்டியால் ஒருமுறை கிளறி விடுவார்கள். கடைசியில் பதம் வரும் போது மாத்திரம் ஒரு நிமிடம் விடாமல் கிளறி தட்டில் கொட்டி வில்லை போட்டால் தேங்காய் பர்பி ரெடி. இதே முறையில் மைசூர்பாகு, காரட் அல்வா, தக்காளி தொக்கு, மாங்காய் தொக்கு எல்லாமே என் அம்மா செய்யும் அழகே அழகு.

ஊறுகாய்கள் செய்தால் மட்டும் உடனே ரைஸ் குக்கரின் பாத்திரத்தைக் காலி செய்து கழுவி வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அலுமினியப் பாத்திரத்தில் ஓட்டை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. மரக்கரண்டியை உபயோகிப்பதும் அவசியம்.

- விஜயலட்சுமி, என்.

சாதாரணமாக ஐந்து வயதில் பள்ளிக்குச் செல்லும் வரைதான் பயிற்சி. அதற்குள் அந்தக் குழந்தை நன்றாகப் பேசக் கற்றுக் கொண்டு, எந்த ஒரு சாதாரணக் குழந்தையைப் போலவும் மேற்படிப்பைத் தொடரலாம்...

இப் பள்ளியின் நிறுவனர் திருமதி. சரஸ்வதி நாராயணஸ்வாமி அவர்களும், அவரது புதல்வி திருமதி. மீரா அவர்களும் இந்தப் பள்ளியின் வளர்ச்சிக்கும், செவிக்குறையுள்ள சிறு குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்துக்கும் பெரிதும் தம்மை அர்ப்பணித்திருக்கிறார்கள்...!

இப் பள்ளியின் ஆரம்பக் காலத்தில் இருந்தே இணைந்து செயல்பட்டு வரும் திரு. டி.டி. கிருஷ்ணமாச்சாரி அவர்களின் மகள் சுநீதாவும் செவிக்குறைபாடுள்ள குழந்தையாகப் பிறந்தவர்தான். இப் பள்ளியில் பயிற்சி எடுத்து, அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தில் பி.ஈ., அமெரிக்காவில் சுற்றுப்புற சூழல் படிப்பில் எம்.எஸ். மற்றும் கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸில் எம்.எஸ். (சிகாகோ) படித்து இன்று அங்கே நல்ல பதவியில் இருப்பவர். இதைப் போல எத்தனையோ பேர்...

படிப்பு மட்டுமல்ல, ஓவியம், கைவேலை என்று சிறு குழந்தைகளின் கலைத்திறனையும் ஊக்குவிக்கிறார்கள். அவர்களின் கைவேலைகளை ஒரு கண்காட்சியாகவே வைத்திருக்கிறார்கள்.

செவிக்குறையுள்ள குழந்தைகள் என்றால் பெற்றோர் என்ன செய்ய வேண்டும்...?

பிறந்தது முதல் ஆறு மாதம் வரை, அப்புறம் 1 வயது வரை, 2 வயது வரை... அதற்கு மேல் என்று படிப்படியாக அட்டவணை எடுத்து பெற்றோருக்கு பயிற்சி தருகிறார்கள்.

லாப நோக்கம் இல்லாத சமூக சேவை டிரஸ்ட் மூலம் இயங்கி வருகிறது பால வித்யாலயா செவிக் குறைவு குழந்தைகள் பள்ளி. (தொலைபேசி எண் : 2·917199) அரசு உதவி, பெற்றோர் மற்றும் சமூகநல ஆர்வலர்கள் மூலம் இயங்குவதால், இங்கு சேரும் குழந்தைகளுக்கு பயிற்சிக் கட்டணம் எதுவும் இல்லை.

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

கை வேலையில் கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள்!

இப்பொழுதெல்லாம் கைவேலை தெரிந்தவர்கள் பண்டிகைகளுக்கு, பொங்கலுக்கு, புது வருடத்திற்கு வீட்டிலேயே வாழ்த்து அட்டைகளைத் தயாரிக்கிறார்கள். அப்படியில்லையென்றால், தங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட வேலைப்பாடு மிக்க ஓவியம் அல்லது சித்திரங்களை அன்பளிப்பாகக் கொடுக்கிறார்கள். மேலும் தற்போது பள்ளிப் பாடத் திட்டத்திலேயே விடுமுறையில் செய்ய வேண்டிய கைவேலை பற்றிய அட்டவணையை மாணவர்களுக்கும் கொடுக்கிறார்கள்.

விதம்விதமாக வண்ணமயமான கைவேலைகளைச் செய்யும் பொழுது, மனதில் கொள்ள வேண்டிய சில விவரங்களை இங்கு நமக்காகத் தருகிறார் திருமதி வரலட்சுமி அவர்கள். இவற்றைப் பின்பற்றினால், நம்மை அழுக்காக்கிக் கொள்ளாமல், கைவேலைகளை பிசிறோ, அசுத்தமோ இல்லாமல் அலங்காரமாய்ச் செய்து முடிக்கலாம். பாராட்டும் பெறலாம் என்கிறார் இவர்.

1. கைவேலை செய்யத் தொடங்கு முன், கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

2. பெயிண்டிங் செய்யும் பொழுது பழைய உடைகளை அணிந்து கொண்டு செய்தால், பெயிண்ட் துணியில் ஒட்டிக் கொண்டாலும் கவலைப்பட வேண்டாம்.

3. கலந்த பின் பெயிண்ட் பாக்கி நின்று போயிருந்தால், ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டு மறுபடியும் உபயோகப் படுத்தலாம்.

4. எந்தப் பெயிண்டிங்காக இருந்தாலும் 'வால் ஹாங்கிங்' ஆக இருந்தால் ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் செய்து, வார்னிஷ் கொடுத்தால் சீக்கிரம் உலர்ந்து விடும். இனாமல் பெயிண்டிங் போன்ற எஃபெக்ட் கிடைக்கும்.



5. கையிலோ, டிரஸ்ஸிலோ பெயிண்ட் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டால் மண்ணெண்ணெய் போட்டு துடைத்து விட வேண்டும்.

6. காலி ஆன ரீஃபில் பேனாவினால் கார்பன் பிரதி எடுத்தால் ஒரிஜினல் வீணாகாது.

7. கண்ணாடியில் டிசைன் கார்பன் எடுக்கும் பொழுது நகராமல் இருக்க 'செலோஃபின்' டேப் போட்டு ஒட்டுவது நல்லது.

8. 'செராமிக் ஒர்க்' செய்யும் பொழுது கையில் ஒட்டாமல் இருக்க, தேங்காய் எண்ணெயை விட வாசிலின் உபயோகப் படுத்துவது நல்லது. வெடிப்பு கொடுக்காது.

9. சாஃப்ட் டாய்ஸ் கட்டிங்கை பேப்பரில் வைத்துக் கொள்ளாமல், புத்தக அட்டையில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது, கிழியாது.

10. மிக்ஸிங் கலர் ஸ்ட்ரோக்ஸ் கொடுக்கும் பொழுது, தேவையான கலர் பாட்டில்களில் பிரஷ்ஷை நுழைக்காமல் 'பேலட்' என்று சொல்லப்படும் குழிகள் இருக்கும் தட்டை உபயோகப்படுத்தினால் தேவையான அளவைத் தனித் தனியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

11. ஆயில் கலர்ஸ் வேஸ்டாகப் போனால் அதைக் கெட்டியான சார்ட்டில் ஒற்றி எடுத்தால் மொசைக் பெயிண்டிங் எஃபெக்ட் கிடைக்கும். பேப்பரினால் செய்யப்படும் எந்த வேலைக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

12. 'தின்னர்' கொண்டு பிரஷ்களைச் சுத்தம் செய்தபின், அந்தப் பாத்திரத்திலேயே வைக்காமல் தனியாக எடுத்து உலரவைக்கவும். பாத்திரத்திலேயே இருந்தால் அதன் போக்கிலேயே பிரஷ்ஷின் நுனிப் பாகம் வளைந்து விடும்.

13. வேலையில் ஈடுபடும் பொழுது மடியில் வைத்துக் கொண்டு செய்யாமல், அடிப்பாகத்தை காத்திரமான டேபிள் அல்லது ஸ்டூல் போன்றவற்றின் மேல் வைத்து செய்வது நல்லது. ரிசல்ட்டும்



பஞ்சாமிர்தம்!

எனது பாட்டி மீனாட்சி அம்மாள் அவர்களுக்கு 94 வயதாகிறது. மிகவும் ஆசாரம், மடி, பக்தி மிகுந்தவர். இவர் ஐந்து தலைமுறைகளைக் கண்டவர். அவரது மகள் சீதாலக்ஷ்மிக்கு வயது 72 ஆகிறது. அவரது மகள் வசந்தி ராஜ் (எனக்கு) 54 வயதாகிறது. எனது மகள் தீபாவுக்கு 25 வயதாகிறது. அவளுக்கு சமீபத்தில் பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. எனது பாட்டி இன்றும் அவர் வேலையை அவரே பார்த்துக் கொள்கிறார். காலத்துக்கேற்ப நடந்து கொள்கிறார்!

- திருமதி வஸந்திராஜ்.

NOW @ ANNA NAGAR

Anna Nagar Plaza, Shop #1, Ground Floor, C-47,
IInd Avenue, Anna Nagar, Chennai - 40. Ph : 5207 1121

Inagural offer

10%-20% DISCOUNT upto PONGAL



Anna Nagar Branch Inagurated By :
Mrs. Padma Santhanam
W/o. R. Santhanam *Dy. Transport commisioner (Retd.)*



Original

No 1 Fashion Jewellery in Chennai

NARAYANA PEARLS ™

GEMS & JEWELS

MAIN SHOWROOM :
'Sudhas Paradise' 62, Pondy Bazaar,
Below Karur Vvsya Bank, Opp. Hotel
Saravana Bhavan T. Nagar, Chennai - 17.
Ph : 2432 2644, 24331060

T. NAGAR BRANCH :
'SHREE SAKTHI PLAZA' Basement,
70, Pondy Bazaar, T. Nagar,
(Next to Maya's Plaza) Chennai - 17.
Ph : 2815 0144, 5207 1161

ADYAR BRANCH :
Ist Floor, Balaji Thanga Kadai,
67/25, L.B. Road, Adyar,
(Near Globus) Chennai - 20.
Ph :5207 1151
Ample Car Parking

www.thenarayanapearls.com • e-mail : narayana_thenarayanapearls.com

ALL MAJOR CREDIT CARDS ACCEPTED • SUNDAYS ALSO OPEN

கரெக்டாக இருக்கும்.

14. கண்ணாடிப் பொருளாக இருந்தால் வேலை முடிந்தவுடன் ஃபிரேம் செய்து மாட்டி விட்டால், உடைவதைத் தவிர்க்கலாம்.

15. எந்த வேலைக்கும் நேரம் வகுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமானது. எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் அல்லது பிறகு செய்யலாம் என்கிற மனப்பாங்கு நேர்த்தியைக் குறைத்து விடும்.

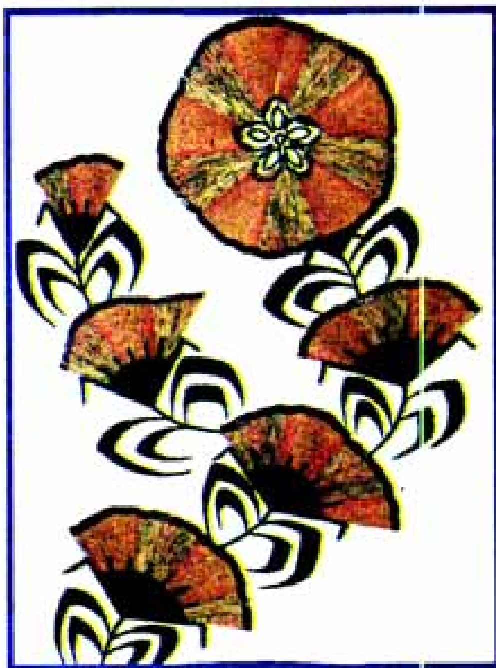
16. குழந்தைகளுக்கு பள்ளியில் கொடுக்கும் கைவேலைகளைச் செய்தவுடன் கைக்கு எட்டாத தூரத்தில் பத்திரமாக அவற்றை வைத்து விட வேண்டும்.

17. முக்கியமாக உங்கள் தூரிகை வேலைகள் முடிந்தவுடன் அல்லது பாதியில் நிறுத்தி வேறு வேலைக்குச் சென்றாலும் பெயிண்ட், பிரஷ், கத்தரிக்கோல் போன்றவற்றை அதற்குரிய இடத்திலோ அல்லது பெட்டியிலோ பத்திரமாக வைத்து விட வேண்டும்.

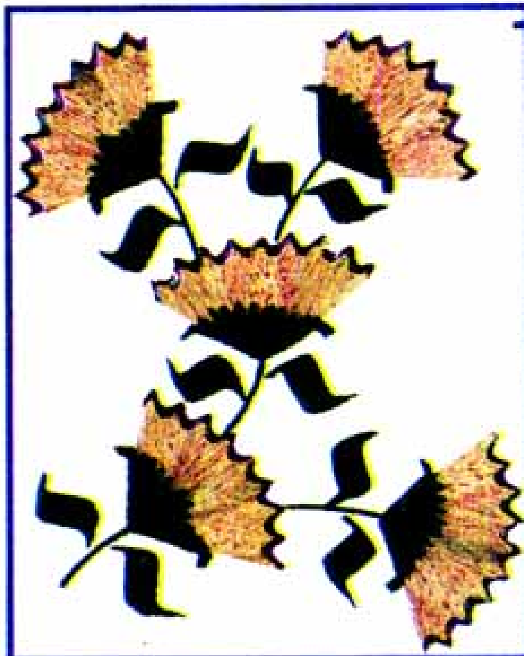
18. சிறு குழந்தைகள் இருக்கும் இடத்தில் இவற்றைக் கண்காணிப்புடன் செயல்படுத்த வேண்டும். இல்லையென்றால் வேண்டாதவற்றை எடுத்து குழந்தை வாயில் போட்டுக் கொண்ட பிறகு வேண்டாத சாமிகள் அனைத்தையும் வேண்டினாலும் பயனில்லை!

19. கைவேலைகளுக்கென்று ஒரு தனி மேசையையோ அல்லது தனி அறையையோ ஒதுக்கி வைத்துக் கொண்டால் பிரச்னையில்லை.

20. கடைசியில் நீங்கள் யாருக்காக சிரமேற்கொண்டு வாழ்த்து அட்டைகள், அன்பளிப்புகள் தயார் செய்கிறீர்களோ அவற்றை மறக்காமல உரிய இடத்தில் உரிய நேரத்தில் சேர்த்து விடுங்கள்!



கண்டுபிடி, கண்டுபிடி
எதைக் கொண்டு
செய்யப்பட்ட ஓவியம் இவை
இரண்டும்? விடை காண
புரட்டுங்கள் 149ம் பக்கம்.



தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகர்**



இக்கரைக்கு

கனடாவில் நாங்கள் ரசித்தவை :

1. பத்தினிப் பெண்கள் அதிகமுள்ள நாடோ அது?

ஆம் வாநிலை அறிக்கை வாசிக்கும் பெண்மணி, "இந்த நாளில் இந்த நேரத்தில் மழை பெய்யும்" என்றால் பெய் கிறதே!

2. மரங்களின் இலைகளில் எத்தனை நிறங்கள்? நமது அரசியல்வாதிகளைப் போலவே அவைகளும் தங்களை அடிக்கடி நிறம் மாற்றிக் கொள்கின்றனவே!

3. அழகான சாலைகள். மழை கொட்டோ கொட்டு என்று மழை நீர் பெய்த பின்பு, "தேர்தல் நேர வாக்குறுதிகளைப் போல" சுவடு தெரியாமல் எங்கோ போய் விடுகின்றனவே!

4. தயிர், பால், காய்கறிகள், ஊறுகாய் என எதை வெளியில் வைத்தாலும், (பிரிட்ஜில் உள்ளே வைக்காமல்) கெட்டே போவதில்லையே. அங்கே கெட்டுப் போவதெல்லாம் இளைஞர்கள்தான்!

5. அங்கே கொத்துமல்லி ஒரு சிறு கத்தை ஒரு டாலர் (அதற்கும் 35% வரி!) சாதாரணமாக இங்கே கறிகாய் வாங்கும் போது, "என்னப்பா அநியாயமா இந்த விலை விக்கறே! அதெல்லாம் முடியாது இவ்வளவுதான் கொடுப்பேன்" என்று சொல்லும் என் மனைவி இப்ப விலையையே கேட்பதில்லை. அப்படியே அவன் சொல்லும் விலையைக் கொடுத்து விடுகிறாள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்!

6. அங்கே எது வாங் கினாலும் ,அதற்கு வரி உண்டு. வரியே இல்லாதது அங்குள்ள அணில்கள்தான் போங்களேன். (இவைகள் ஸ்ரீராமர் கண்ணில் படவில்லையோ!)

7. உலகப் புகழ் "நயாகரா நீர்வீழ்ச்சியை"ப் பார்க்கும் போது ஆச்சரியத்தை விட ஆத்திரம்தான் வந்தது. (நாங்கள் நம் நாட்டை விட்டுப் புறப்படும் போது சென்னையில் அப்படி ஒரு தண்ணீர்க் கஷ்டம்!)

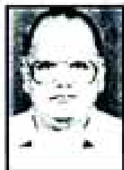
8. இங்கே குறிப்பாக மாம்பலம் ரங்கநாதன் தெருவில் காய்கறிகள் மீது தண்ணீர் தெளித்து எப்படியாவது போ என்று விட்டு விடுகிறார்களே! அங்கே அப்படி இல்லாமல் அவற்றுக்கு தக்க மரியாதை கொடுத்து அழகாக அடுக்கி வைத்து அதன் அழகை வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வருகிறார்கள். (ஒவ்வொரு காய்கறி பாக்ஸ் மீதும் பிரகாசமான விளக்குகள்!)

- ஸ்ரீகாந்த்

அக்கரை...



ஆஸ்துமா ஈஸ்னோபீலியா, அலர்ஜி, சைனஸ், டான்சில், தும்மல், காசநோய்களுக்கு



தெய்வீக மூலிகைகளும் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகள்

ஆஸ்த்துமா என்றாலே நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். நம் உடலின் மார்பறையில் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இரண்டு நுரையீரல்கள் உள்ளன. நமது மூச்சு மண்டலம் மூக்கு, மூச்சுக்குழல், மூச்சுக் கிளைக்குழல், நுரையீரல், மூச்சு நுண் குழல்கள் மற்றும் காற்று நுண்ணறை போன்ற பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் முக்கியமாக பிராங்கஸ் எனப்படும் மூச்சுகிளைக் குழல்கள் பாதிக்கப்படும் போதுதான் ஆஸ்த்துமா ஆரம்பமாகிறது.



ஆஸ்த்துமாவில் மூன்று வகைகள் உள்ளன.

1. மூச்சுக் கிளைக் குழல்கள் (Bronchial Asthma) பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா.
2. இதயம் பாதிக்கப்படும்போது (Cardiac Asthma) ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா.
3. சிறுநீரக கோளாறால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா (Renal Asthma)



மூச்சுக்கிளைக் குழல்கள் (Bronchial Asthma) பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா : நமது மூச்சு மண்டலம் மென்மையான சவ்வுகளால் ஆனவை. அந்தப் பாதையில் காற்றைத் தவிர வேறு எந்த, மிக நுண்ணிய பொருட்கள் அந்தப் பாதையை தொட்டாலும், மென்மையான சவ்வுகள் சுருங்கிவிடும். மூச்சு கிளைக் குழல்கள் சுருங்கும்போது நுரையீரலுக்கு சென்றுக் கொண்டு இருக்கும் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைகிறது. இதனால் மூச்சு இரைப்பு ஏற்படுகிறது. இளம் வயதில் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமாவுக்கு பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் என்று கூறுவார்கள். நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோய்க்கிருமிகள் அதிகமாகி இரத்தத்தில் ஈஸ்னோபில்ஸ் என்ற அணுக்கள் தன் எண்ணிக்கையில் இருந்து அதிகமாகி விடும். இதைத்தான் ஈஸ்னோபீலியா என்று கூறுவார்கள். தொற்றுக் கிருமிகள் அதிகமாகும்போது டஸ்ட் அலர்ஜி, சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர்வடிதல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இதனை கவனிக்காவிட்டால் சைனஸ் ஆக மாறிவிடும். சைனஸ் நமது மூக்குப் பகுதியில் உள்ளன. இது நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்றை ஈரப்பதமாக்கி நுரையீரலுக்கு அனுப்பும் வேலையை செய்கின்றன. சைனஸ் பகுதி கிருமிகள் மூலம் பாதிக்கப்படும்போது நீர் தேக்கம் ஏற்பட்டு தலைவலி, சளி, தலைபாரம், காய்ச்சல் போன்றன ஏற்படும். இந்த சைனஸ் நோயை கவனிக்காவிட்டால் தான் இதன் அடுத்த நிலையான மூச்சுக்கிளைகள் பாதிக்கப்பட்டு ஆஸ்த்துமாவாக மாறிவிடும்.

இதய நோயால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா (Cardiac Asthma) : இதயம் நோயால் பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு ஆகும். இதில் மூச்சுத் திணறல், வேகமான, அதிகமான நாடித்துடிப்பு, நெஞ்சுவலி, படபடப்பு, போன்றன ஏற்படும். இவர்களுக்கு பகலைவிட இரவில் தான் அதிகமான மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

சிறுநீரக கோளாறால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா : சிறு நீரகங்கள் பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு ஆகும். சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும்போது இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களும், உற்பத்தி ஆகும் சிறுநீரும், போதுமான அளவு வெளியேற்றப்பட முடியாததால் உடலில் நுரையீரல் முதல் பல உறுப்புகளில் நீர் தேக்கம் ஏற்பட்டு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

ஆஸ்த்துமா நோய்க்கான அறிகுறிகள் : சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், மூக்கடைப்பு, மூச்சுத் திணறல், மூச்சுவிட முடியாமை, பசியின்மை, மூச்சுவிடும்போது விசில் சத்தம் வருதல், மலச்சிக்கல், கோழை, கபம் போன்றன இருக்கும்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்),
திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

டெல்லி கிளை : Mrs.Valli, 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ : 011-25736220 Cell : 9868026743

மூன்று முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8ந் தேதி - மும்பை :	9ந் தேதி - பெங்களூர் :	20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி :
காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை	காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை.	காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை
The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879	Nalapad Residency, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செப்பிங் கடை ரோடு. ✆ : 080-2266374	South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651



பட்டுப் புடைவை பரிசுகளை
வழங்குவோர் : காஞ்சிபுரம்
திருவள்ளுவர் பட்டு நெசவாளர்
கூட்டுறவுச் சங்கம்



'முகூர்த்தப் புடவை தந்த சந்தோஷம்!'

பரிசுப் போட்டி

மு டி வு க ள் :

ரூ.7000/-மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பெறும் முதல் பரிசுக் கட்டுரை

எங்கள் தெலுங்கு வர்க்கத்தில் முகூர்த்தப் புடவையை மதுபர்க்கம் என்று சொல்லுவோம். என் கல்யாணம் கார்த்திகை மாதம் நடந்தது. நல்ல மழை, புடைவை காயாது என்று, வாத்தியார் ஒரத்தில் மஞ்சள் தடவி உபயோகிக்கலாம் என்று சொல்ல முகூர்த்தம் இனிதே நடந்தது. பிறகு அதை நன்றாய் இஸ்திரி போட்டு எடுத்து வைத்திருந்தேன்.

ஒரு நாள் என் கணவரின் சிநேகிதர் தனக்கு ஆசிரியர் போஸ்ட்டுக்கு திடீரென்று அழைப்பு வந்துள்ளது. நல்ல வேஷ்டி வேண்டும் என்று வந்து கேட்டதும் இவருடைய அப்பா அது புடைவை என்று தெரியாமல் அவருக்கு அதைக் கொடுக்க அவரும் ரொம்ப அழகாய் பஞ்ச கச்சம் கட்டிக் கொண்டு (அவர் பேண்ட் போட



No.G.1653

அடுத்த மாத போட்டித் தலைப்பு

'பட்'டென்று சொன்னேன்

முகத்தில் அறைந்தாற்போல் என்பார்களே, அதேதாங்க! எல்லாருடைய வாழ்விலும் இப்படிச் சொல்ல ஏதாவதொரு சந்தர்ப்பம் நேர்ந்திருக்கும். அப்படிச் சொன்னதால் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை எழுதி அனுப்புங்கள்.

முதல் பரிசு : ரூ.7,000/-
இரண்டாம் பரிசு : ரூ.5,000/-
மூன்றாம் பரிசு : ரூ.3,000/- மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவைகள்.

மேலும் 10 ஆறுதல் பரிசுகளும் உண்டு.

கடைசித் தேதி : 15.1.2005

முகவரி : 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பரிசுகளை இணைந்து வழங்குவோர் : காஞ்சிபுரம் முருகன் பட்டு நெசவாளர் கூட்டுறவுச் சங்கம்



மாட்டார்) ஜிப்பா போட்டுக் கொண்டு போய்விட்டார்.

நான் வீடு பூரா தேடியும் புடைவை காணவில்லை. மாமா 'என்ன தேடுகிறாய்?' என்றதும், 'என் மதுபர்க்க புடைவை இந்த அலமாரியில் வைத்தது காணோம்' என்றதும், அவர் பலமாகச் சிரிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார். பிறகு நடந்ததைச் சொன்னதும் எனக்கும் சிரிப்புத் தாங்கலை. இரண்டு நாள் கழித்து அந்த நண்பர் நிறைய ஸ்வீட், பூ, பழம் எல்லாம் வாங்கி வந்து, மூன்று தடவை ஃபெயில் ஆகி, இந்த வேஷ்டி (?) கட்டிக் கொண்ட ராசியில் இந்த தடவை பாஸ் ஆனதாகச் சொன்னார். இந்த விஷயம் தெரிந்ததும் ஒரே சந்தோஷம் எங்களுக்கு.

- ராஜலட்சுமி, ஐதராபாத்

ரூ.5000 மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும் இரண்டாம் பரிசுக் கட்டுரை

நாங்கள் ஓரளவு வசதியான குடும்பமாக இருந்த போதிலும், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்தக் காலில் நிற்க, உழைக்க வேண்டும் என்று எங்கள் வாப்பா அடிக்கடி வலியுறுத்துவார்.

எனக்கு அவர் ஒரு தையல் மிஷின் வாங்கித் தந்தார். நான் எட்டாம் வகுப்பு வரையே படித்த போதிலும், என்னுடைய தையல் வேலையின் மூலமாக சிறிது சிறிதாக பணம் ஈட்டத் தொடங்கினேன்.

சில வருடங்கள் கழித்து, எனக்கு திருமணம் ஏற்பாடானபோது, என்னுடைய பணத்திலேயே முகூர்த்தப் புடைவையை வாங்கினேன். சிவப்பு நிற சாட்டின் பட்டில் சம்கி வேலை செய்த புடைவையை எழுநூறு ரூபாய்க்கு சென்னையிலிருந்து தருவித்தார்கள்.

என் திருமணம் முடிந்த நாலைந்து ஆண்டுகளில் ஒரு ஏழை மூதாட்டி, தன் பேத்திக்கு என் முகூர்த்தப் புடைவையைக் கேட்டு வந்தார். என்னுள் ஆயிரம் எண்ணங்கள் அலைமோதின.

என்னுடைய சந்தோஷத்தின் அடையாளத்தை, உழைப்பின் நினைவுச் சின்னத்தை எப்படிக் கொடுப்பது? என் மனம் சஞ்சலமடைந்தது.

கணவருக்கு என் முகூர்த்தப் புடைவையின் சிறப்பு தெரியுமென்பதால், 'வேறு புது புடவை வாங்கி அந்தப் பாட்டியிடம் கொடு' என்று யோசனை சொன்னார்.

என்னை மதித்து, என்னைத் தேடி வந்த மூதாட்டிக்கு வேறு புடைவை கொடுக்க என் மனது இடம் கொடுக்கவில்லை. அந்த நேரத்தில் நேர்வழி காட்டிய இறைவனுக்கு கோடி நன்றிகள்.

அந்த 'ஸ்பெஷல்' புடைவையை என்னிடம் வைத்திருந்து, பார்த்துப் பார்த்து பூரிப்பதைவிட, ஓர் ஏழைப் பெண்ணின் வாழ்வின் முக்கியத் தருணத்தில் உடுத்தி, அலங்கரிப்பதைப் பார்த்து



மகிழ்வதே பெரிய சந்தோஷம் என்று தீர்மானித்து அந்தப் புடைவையை பாட்டியிடம் ஒப்படைத்தேன்.

- மு. சுலைஹா உம்மாள், கீழக்கரை



ரூ.3000 மதிப்புள்ள பட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும் மூன்றாம் பரிசுக் கட்டுரை

'விதவை' என்கிற பட்டத்துடன் 'ராசி'யில்லாதவள் என்று அழைக்கப்பட்ட என்னை மற்றவர்களின் திருமணத்தை நடத்தி வைக்கும் அளவிற்கு 'மகராசி'யாக்கிய - எதிர்பாராமல் மணமகளாக மாற்றிய - முகூர்த்தப் புடைவை தந்த சந்தோஷத்தைச் சுமந்தபடி சற்று பின்னிட்டுப் பார்க்கிறேன்.

மாமன் மகனையே மணப்பது என்று எண்ணியிருந்த எனது கனவுகள் நொறுங்கின. விபத்தில் மாமன் மகன் பலியானதால் நான் அனைவரின் பார்வையிலும் ராசியில்லாதவளாக, திருமணமாகாமலேயே விதவையாகத் தள்ளப்பட்டேன் - என் அத்தானின் இறப்பிற்குப் பின் என் அத்தை மட்டும் என்னை ஆதரித்தாள், அரவணைத்தாள். பெற்றோராலும் கூட ஒதுக்கப்பட்டேன். எத்தனையோ வரன்கள் வந்து ராசியில்லாதவள் என்று என்னை முத்திரை குத்தி விட்டனர்.

நானும், என் அத்தையும் அத்தை மகனின் நண்பன் வீட்டுத் திருமணத்திற்குச் சென்றோம். மணமகனின் கால் சற்று ஊனமான காரணத்தைக் காட்டி மணமகள் திருமணத்தில் தனக்கு விருப்பமில்லை என கூற, திருமணம் நின்றுபோக, மணமகனின் பெற்றோர் என் அத்தையிடம் அவர்கள் வேதனையைப் பகிர்ந்து கொள்ள, ஏதோ யோசனையில் இருந்த அத்தை அந்த ரோஜாப்பூ கலர் முகூர்த்தப் புடைவை எடுத்து என் கையில் தந்து கட்டி வா என்று சொல்ல - நான் எதிர்பாராமல் மணமகளாக மாற்றப்பட்டேன். இப்படிச் சற்றும் எதிர்பாரா வண்ணம் திருமணம் முடிந்தது. என் கணவர் என் அத்தையை தன் தாயாக மதித்தார். அவரை என் அத்தை மகனாக நானும் ஏற்றுக் கொண்டேன். அவரின் பெற்றோரை என் பெற்றோராக ஏற்றேன்.

'தங்கத்திலே ஒரு குறையிருந்தாலும், தரத்தினில் குறைவதுண்டோ, அங்கத்திலே ஒரு குறையிருந்தாலும் அன்பு குறைவதுண்டோ!' என்ற பொன் மொழிகள் நினைவுக்கு வர பட்டுப்போன என்னை பட்டு ரோஜாவாக மாற்றிய அந்த ரோஜாப்பூ நிற முகூர்த்தப் புடைவை தந்த சந்தோஷத்தை, நினைத்து கடவுளுக்கு நன்றி சொல்கிறேன்.

- நந்தினி டேவிட்சன், சென்னை

ஆறுதல் பரிசு பெறும் வாசகிகள்

1. சித்ரா சீலன், பெருங்குடி
2. சரோஜினி நாயுடு, போரூர்
3. சீதாமூர்த்தி, ஒசூர்
4. எஸ்.சீதாலட்சுமி, திருநெல்வேலி
5. எம்.சம்பூர்ணம், பெங்களூர்
6. கீதா, சென்னை
7. எஸ்.லலிதா, சென்னை
8. அலமேலு, ஐதராபாத்
9. எஸ்.பாத்திமா சேக், சென்னை
10. ஹேமலதா, விருகம்பாக்கம்

• குத்துவிளக்கேற்றும் வாசகிகள்...

மல்லிகைப் பூவாய் மணத்தது!



• நடுவர்களாக வாசகிகள்...



• ஆசிரியரிடமிருந்து ஊறுகாய் பாட்டில் பரிசு

மதுரையில் பிறந்து, மதுரையில் வளர்ந்து, மதுரையிலே படித்து இது நம்ம மதுரைப்பா என மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் தொடங்க வாசகர்களிடமிருந்து கைதட்டல்களுடன், மதுரை தமிழ்நாடு தொழில் வாணிபக் கழக பவள விழா அரங்கில், பொன் மாலைப் பொழுதில், 'அன்பு வட்டம் வாசகர் விழா' கலகல வென்று ஆரம்பமாகியது. ஆசிரியர் 'சுப்புலட்சுமி', 'அங்கயற்கண்ணி', 'மீனாட்சி' என்ற பெயர்களைக் கூற வாசகர்களிடமிருந்து அப் பெயருடைய வாசகிகள் வரிசையாக வந்து குத்து விளக்கேற்றி வைத்தனர்.

கல்கி நிறுவனத்தின் மதுரைப் பகுதி வணிக எக்ஸிகியூட்டிவ் நௌஷாத் அவர்கள் மதுரத் தமிழில் வாசகர்களை வரவேற்புரை வழங்க விழா இனிதே தொடர்ந்தது.

இதைத் தொடர்ந்து அன்பு வட்டம் ஓவியத்திற்கு வாசகர்களை விளக்கம் கேட்க அவர்கள் மத்தியிலிருந்து ஒரு வாசகி திருமதி ராதா கிருஷ்ணன்



அழகாக விளக்கம் தந்தார்.

விழாவுக்கு வந்திருந்தவர்களுக்குத் தரப்பட்ட கூப்பன்களில் அழகிய கோலம் அல்லது டிசைன்களை வரையும் படிக் கேட்டிருந்தோம். சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வாசகர் மத்தியிலிருந்து நான்கு பேரை நடுவர்களாக ஆசிரியர்



• கோவை வாசகிகள்...

மேடைக்கு வரும்படி அழைக்க மிக உற்சாகத்துடன் வாசகர்கள் வந்து கூப்பனிலிருந்து நான்கு பேரைத் தேர்ந்தெடுத்தனர். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமின்றி தேர்வு செய்ய உதவியவர்களுக்கும் பரிசு வழங்கப்பட்டது!

இதைத் தொடர்ந்து ரேவதி சங்கரன் வாசகர்களுடன் கலந்துரையாடினார். வாசகர்கள் கேட்ட கேள்விகளுக்கு மிக அருமையாக விளக்கம் கூறினார்.

இதில் முக்கியமானது வாசகர் ஒருவர் தான் கைம்பெண் என்றும், தமக்கு தைரியம் அளித்து இந்த விழா வில் கலந்து கொள்ள ஊக்கப்படுத்திய



• ஆசிரியருடன் மதுரை முகவர் தம் குடும்பத்துடன்...

தமது மகள் குறித்தும் கூற ஆசிரியர் பெருமிதம் அடைந்தார். "நாம் இருக்கும் ஒவ்வொரு நாளுமே நமக்கு போனஸ் தான். நம்மால் முடிந்தால் இதுபோல் கணவரை இழந்தவரை ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். இதை எல்லாரும் மையக் கருத்தாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் இதுபோல் உள்ளவருக்கு பூ வாங்கிக் கொடுக்க முடியுமா?" என்று கேட்க, வாசகர்கள் மத்தியிலிருந்து பதில் வந்தது: வாங்கிக் கொடுப்பதாக!

நித்யா சுப்ரமணியன் எனும் வாசகி இலவசம் இல்லை என்றாலும் மங்கையர் மலருக்கு ஈடு இணை கிடையாது. அட்டை பார்த்து வாங்க வேண்டாம், அதன் உள்ளே உள்ள செய்திகளை எண்ணி தைரியமாக வாங்க வேண்டும் என்றார்.

இருபது வருடங்களுக்கு முன் குழந்

ஈரோடு அன்பு வட்டம் நிகழ்ச்சி அடுத்த இதழில் இடம்பெறும்.



• கோவை முகவர் சுப்பிரமணியம், சிங்காநல்லூர் முகவர் சுப்பிரமணியம், சூலூர் முகவர் மருதாசலம் ஆகியோர் இந் நிகழ்ச்சியை சிறப்பாக ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

வாசகிகள் பேச்சு/பாட்டு/சமையல் குறிப்பு என வெளுத்துக் கட்டினர். இவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் சக்தி ஊறுகாய் பரிசாக வழங்கப்பட்டது.

ஆசிரியர் கண்தானம், உடல் தானம் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை தாம் இயற்றிய அழகிய பாடல்கள் மூலம் எடுத்துரைத்தார். அதிக எண்ணிக்கை வாசகர்கள் தங்களது பாடும் திறனை மேடையேற்ற விருப்பப்பட, அனைவரது கோரிக்கைகளையும் நிறைவு செய்ய நம்மால் இயலாமல் போனாலும்,

தைகளை வீட்டில் வளர்த்து வந்த நாம் இன்று குழந்தைகளை அவரவர் சக்திக்கேற்ப காப்பகத்தில் விட்டு விட்டு வேலைக்குச் செல்லப் பழகி விட்டோம். சமுதாய மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்ள நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் என்றார் கல்கி ஆசிரியர்.

அடுத்து பாரதியாரின் பிறந்த நாளையொட்டி பாரதியாரைப் பற்றிய குவிஸ் நிகழ்ச்சி நடத்தப்பட்டது. மதுரை வாசகிகள் சாமான்யப்பட்டவர்களா? நீ நான் என்று பதில் சொல்ல போட்டிதான் போங்கள்!

இக் கேள்விகளுக்கு சரியான பதில் அளித்தவர்களுக்கு மதுரை ராஜ்மஹால் சில்க்ஸ் வழங்கிய அட்டகாசமான புடைவையும், தங்க மயில் ஜுவல்லர்ஸ் வழங்கிய நகைகள் வைக்கும் ஜுவல் கேஸும் பரிசாக வழங்கப்பட்டன.

எஞ்சியிருந்த கூப்பன்களிலிருந்து குழந்தைகளை விட்டுத் தேர்வு செய்யச் சொல்லி, தேர்வு செய்யப்பட்ட ஒவ்வொருவரையும் மேடைக்கு அழைத்து அதிர்ஷ்டச் சக்கரம் சுற்றச் சொல்ல, விழா களைகட்டத் தொடங்கியது. அதிர்ஷ்டச் சக்கரத்தின் ஆணைப்படி

சென்னையில்
அன்பு வட்டம்
வாசகர் விழா!
ஜனவரி 29 சனிக்கிழமை மாலை 5.30 மணிக்கு நடைபெறவுள்ளது. அனைவரும் வருக! நடைபெறும் இடம் செய்தித் தாள்களில் தெரிவிக்கப்படும்.

முதலில் வந்த நான்கு பேர் பாரதியார் பாடலைப் பாடவும், நமது மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் 'சின்னஞ்சிறு கிளியே' பாடலைப் பாட, வாசகர்களின் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை.

வாழிய செந்தமிழ்! வாழ்க நற்றமிழர்! என்று ஆசிரியரோடு மதுரை வாசகர்களும் சேர்ந்து பாட, மதுரை விழா இனிதே நிறைவுற்றது.

• சுருணா

சென்ற இதழில்... நாகர்கோவில் 'அன்பு வட்டம்' விழாவில் வாசகிகளுக்கு ஏ.டி.எஸ். நிறுவனமும் சில்க் புடைவைகளைத் தந்துள்ளனர். இச் செய்தி விடுபட்டிருந்தது.
- ஆர்.

தன்னம்பிக்கைத் திருவிழா!

கடந்த மாதம் நடப்பதாக இருந்த கோவை 'அன்பு வட்டம்' நிகழ்ச்சி ஒத்தி வைக்கப்பட்டு டிசம்பர் 18-ம் தேதி நடந்தேறியது. ஒத்தி வைத்த சிரமத்தை யாரும் பொருட்படுத்தவில்லை என்

தை பெரிய அரங்கு நிறைந்த கூட்டத் தைப் பார்த்த போது தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

ஆசிரியருடன் கலந்துரையாட, போட்டியில் பங்கேற்க என எதிர்பார்ப்புடன் அமர்ந்திருந்தனர் மங்கையர் மலர் வாசகியர்.

ஆசிரியர் மேடையேற, சபோல் நிறுவனத்தின் இயக்குனர் ஷீலா செந்தில் குத்து விளக்கேற்றினார்.

'தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர்' பள்ளியைச் சேர்ந்த புவனேஸ்வரி, ரோஜா, ராணிஸ்ரீ, விமலா ஆகிய சின்னஞ்சிறிய மலர்கள் மேடை ஏற்றப்பட்டனர். 'கடவுள் உள்ளமே' 'அம்மாவும் நீயே அப்பாவும் நீயே', 'ஒவ்வொரு பூக்களுமே சொல்கிறதே வாழ்வென்றால் போராடும் போர்க்களமே! ஒரு தெளிவிருந்தால், மனம் முயன்றால் வானம் வசமாகும்' என்று பாடி முடித்த போது அரங்கமே ஸ்தம்பித்து விட்டது. இவர்களை விட யாருக்குப் பெரிய கஷ்டம் இருக்க முடியும்! இவர்கள் தன்னம்பிக்கைக்கு மிகச் சிறந்த உதாரணம்!

"ஊனமுற்றவர்கள் என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்; கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய குழந்தைகள் எனக் குறிப்பிடுவோம்" என்றபடி அவர்களையும், இப் பள்ளியின் இயக்குனர் டாக்டர். பஞ்சவர்ணம் அவர்களையும் பாராட்டி, பரிசும் கொடுத்து அனுப்பினார் ஆசிரியர்.

அடுத்து மங்கையர் மலரைப் பற்றிய தங்களது எண்ணங்களை போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாசகியர் வெளிப்படுத்தினார். மங்கையர் மலரின் வளர்ச்சியில் அவர்களுக்கு இருக்கும் ஆர்வத்தையும் அக்கறையையும் உணர முடிந்தது.

அன்புச் சக்கரத்தைச் சுற்றி, தங்களது திறமையை வெளிப்படுத்தும் போட்டி நடந்தது. இதில் பரிசாக மூன்று சுவை கொண்ட சக்தி ஊறுகாய் பாட்டில்கள் வழங்கப்பட்டன.

பெரியவர்கள் - சிறியவர்கள் என்ற வித்தியாசமின்றி உற்சாகத்துடன் பங்கேற்க வைத்தது விடுகதைப் போட்டி. பல விடுகதைகளுக்கு பெரியவர்களால் பதில் சொல்ல இயலவில்லை; வாண்டுகளுக்கு விடைகள் தெரிந்திருந்தது ஆச்சரியம்!



• கல்யாண் சில்க்ஸ் உரிமையாளர்கள் வழங்கும் பரிசு...

விடுகதைகளுக்கு பதில் சொன்ன பத்துப் பேருக்கு 'கல்யாண் ஸாரீஸ் அண்ட் ஜுவல்லர்ஸ்' வழங்கிய அழகான புடைவைகள் பரிசாக அளிக்கப்பட்டன. கல்யாண் ஜுவல்லர்ஸ் எம்.டி. லதா மற்றும் ரமேஷ் ஆகியோர் தாங்களே பரிசுகளை வழங்கி மகிழ்ந்தனர்.

பதினைந்து பேருக்கு கோவை 'ஹோம் வேர்ல்ட்' வழங்கிய அட்டகாசமான பெட்ஷீட்கள், தலையணை உறைகள் பரிசாகத் தரப்பட்டன.

அரங்கத்தில் சந்தா செலுத்திய முதல் பத்துப் பேருக்கு கண்ணன் ஜூபிலி காபியிலிருந்து காபித் தூள் பாக்கெட்டுகளை அதன் நிர்வாகி ஜெயக்குமாரும் அவரது துணைவியாரும் வழங்கினார்கள்.

மேடையில் பாடுவதற்கு நிறைய வாசகியர் போட்டி போட்டனர். நேரமின்மையால் ஆசிரியருடன் சேர்ந்து அனைவரும் 'காற்றினிலே வரும் கீதம்' பாடி, எம்.எஸ். அவர்களுக்கு கானாஞ்சலி செலுத்த நிகழ்ச்சி நிறைவடைந்தது.

- சுஜாதா

ஒவியப் புதிர் விடை :



சீவிய பென்சில் செதில்களால் வடிவமைக்கப்பட்டது. நீங்கள் சரியாகக் கண்டு பிடித்திருந்தால் உங்களுக்கு ஒரு 'ஷொட்டு'. இல்லையா? நீங்களே வைத்துக் கொள்ளுங்கள் தலையில் ஒரு 'குட்டு'.

ஆடலுக்கு அவசியம் ஆர்வம்! (அரங்கு அல்ல!)

டிசம்பர் 13-ம் தேதி, சென்னை தி. நகரிலுள்ள ஒரு கலையரங்கில் பரதாஞ்சலி நாட்டியப் பள்ளியின் புதிய நாட்டிய நாடகம் அரங்கேற்றம், 'ரம்யம்-ஹிதம்-நாட்டியம்' என்ற தலைப்பில் ஆடல் கலையின் சிறப்பினைக் காட்டும் வகையில் அரன், அரி, உமை, ஐயப்பன், மோஹினி, பஸ்மாசுரன், பிருகந்நளை, உத்தரை, கண்ணன், அப்சரஸ் பெண்கள் இப்படிப் பல பாத்திரங்கள் கொண்ட படைப்பு.

காலையில், அரங்கில் ஏற்பட்ட மின் கோளாறு காரணமாக நிகழ்ச்சி நடத்த இயலாது என்றும், சரி செய்து கொண்டிருப்பதாகவும் சேதி வந்தது. எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் குழந்தைகள் காலை பதினொரு மணியிலிருந்தே ஒப்பனை செய்து, ஏற்ற உடையணிந்து கிரீடமும் குண்டலமுமாய்த் தயாராகி வளைய வந்தனர். மீண்டும் ஒரு சேதி!



'கான்செல்' எனும் சொல் குருமணி அநிதா குஹாவையோ, அவரது மாணவ மணிகளையோ, அவர்களது பெற்றோர்களையோ சிறிதும் பாதிக்கவில்லை.

அரங்கு கிடைக்காவிட்டால் என்ன? அருகிலிருக்கும் ராமனுஜ கூடம் ப்ரீயாக இருந்ததே!

சிறிய கூடம், ஒளி விளக்குகள் இல்லை, மேடை இல்லை... இதெல்லாம் ஒருவருக்கும் குறையாகத் தோன்றவே இல்லை. குறிப்பிட்ட அதே நேரத்தில் பெற்றோர்கள் அமர்ந்து ரசிக்க, முற்காலத்தில் வீட்டில் நடத்தும் கல்யாணங்களைப் போல ஆரவாரமின்றி, ரம்யமாக, ஹிதமாக நாட்டியம் அரங்கேறியது.

ஆடி முடித்த குழந்தைகளின் முகங்களில் மகிழ்ச்சி, மனதில் உற்சாகம், பெற்றோர்கள் கண்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர்.

''ஆடுகின்ற அரங்கு முக்கியமில்லை. கலையின் மீதுள்ள ஆர்வமும் பக்தியுமே வெற்றிக்கு அடிப்படை'' என்பதை அழகாகப் புகட்டியிருந்த குருமணி அநிதா குஹாவை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும்.

எல்லாவற்றையும் விட, எளிமையாக நடந்த பரத நிகழ்ச்சியை, எளிமையால் இந்த உலகையே ஆண்ட இசைப் பேரரசி எம்.எஸ். அம்மாவுக்கு நினைவஞ்சலியாகப் பணிவன்புடன் சமர்ப்பித்த போது, எல்லோருடைய உள்ளங்களும் நெகிழ்ந்ததில் வியப்பேது?

- ரோஹிணி



...18-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி

◆ Hindu Pillai 35 years, 172 cm, well built Medium complexion Sales Executive in MNC Chennai Rs. 6000 p.m. LIC Agent second line job, seeks suitable bride employed/unemployed. Subsect no bar. Contact : 9383399621 Box No. 11047

◆ Madhwa Kannada, Harista, Pushya 40 years, 5.8', 10,000/-month, TNPL, Own House, Legal Divorcee, without encumberances no commitments, seeks suitable Kannada/Madhwa girls. Subsects no bar. Phone : 24743068/22234744 Box No. 11048

◆ Vadamal, Bharadwajam, Moolam, 28/175 M.S. S/W Engineer U.S. employed (SanJose) seeks Prof. qualified Iyer girl Studying/working with good family tracks Ph : 044-24912259 send horoscope. Box No. 11049

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthirattathi, 37/170 Diploma DEC Officer, Reputed Public Limited Company Coimbatore salary pm Rs. 10,000/- seeks girl from good family subsect no bar. Box No. 11050

◆ Iyer, Vadulam, Vishakam, Tula Rasi, 28, 174, B.E. (Chennai), Software Engineer, Delhi, clean habits, Religious, Veg. seeks good-looking girl, Professionally qualified post-graduate/Graduate good natured, Traditional with good family background send horoscope Bio-data mentioning birth date, time and place with family details. Ph : 0-9841647834 Box No. 11051

◆ Vadagalai Iyengar, Vadoolam, Uthirattathi, 27/5.6', M.Com., CA, ACS Company Secy & Finance Manager in Leading Public Ltd., Company in Chennai 2 lakhs p.a. seeks professionally employed Vadagalai bride. Tel:22262342 Box No. 11052

◆ Palakkad Iyer, Kashyapam, Bharani-4, 36/5.5'. B.Sc., MA, LIC Boy, seeks suitable girl, preferably employed Phone : 044-22334411, 0491-2525750 Box No. 11053

◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 40, மனைவியை இழந்தவர், அரசுப் பணி, 8000/- 8 வயதில் பெண் குழந்தை உள்ளது. அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. போன்:044-22486343 04142-229771 பெட்டி எண் : 11054

◆ Palakkad Iyer, Vadamal, Gargha, Pooradam, Padam-II, Sept. 1973, 5.7', B.Com., (MBA), fair, Wiproite Chennai, Teetotaler, seeks good-looking, well educated employed home-loving Palakkad Iyer girl. K.V. Narayanan, 044-22530204, kvndev2003@yahoo.co.in Box No. 11055

◆ Bharadwajam, Thirunelveli Iyer, Vadama, Uthiram-3, 1971/175 BCA employed Airport Bangalore Owns Flat Chennai seeks gradua employed girl. Subsect acceptable. 04 55284332 Box No. 11056

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Kowsigai Punarpoosam, B.Com., 25, 6ft, fair, slim, MN 25,000 B'lore, Presently posted Chennai, see suitable bride, Simple marriage. Reply wi horoscope Bio-data to Box No. 11057

◆ Tamil Iyer, Respectable family Only so no sisters fair, 30/5.7', Vadama Athrey Utthiradam, B.E., Electrical Project Lead in Reputable Software Co. in Bangalo seeks alliance slim, fair with Modern Ou look from decent family minimum B. Preferably employed Bangalore please R ply with Bio-data horoscope to Box N 11058 Tel No. 080-23566276

◆ Tamil Iyer Boy, Brahacharanam, Sankrut Poorattathi, B.Com., MBA 28 years 182 c Slim and Fair, Jr. AO in NRCL at Ahmadab seeks graduate good-looking girl phone : 089 2564351. Box No. 11059

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Uthiram-1, age 3 DEE Manager/Engg. Services (p) Company Pe manent Job Rs. 15,000/- Salary, seeks hom loving, graduate girl, subsect accepted. Box N 11060 P.No. 94430-73206.

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyab Karthigai-4, 1971/B.Sc., 168 Pvt Co Chennai, Rs. 8000/- seeks fair, graduate g with good-family background. Thanjavu Vadamal to Contact parents. Phone (044)-24741542 Box No. 11061

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க கோத்திரம், மூ -3, 30, 5.9', B.Sc., (CA) (PGDFM) 14,00 மத்திய அரசு கணக்காயர் அலுவலச சீனியர் ஆடிட்டர், பட்டதாரி மணமக தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 04 2815 6252. போட்டோ, ஜாதகம் அனு வும். பெட்டி எண் : 11062

◆ Iyer, Vadamal, Thanjavur Dist , Harith Uthirattadhi, 37/5.7', B.Sc., CA Final I pa ICWA-Final I Part, employed, Accounts Ma ager, Pvt. Chennai seeks suitable bride. Ph 044-2372 5835. Box No. 11063

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், விஷ்ணு வர்த்த கிரஸம், விசாகம்4, 34, 165cm, MA, DC 9000 Asst. Manager, தனியார் சென்னையி சொந்த வீடுள்ள, நல்ல ஒழுக்கமுள்ள ட னுக்கு, பணிக்குச் செல்லும்/செல்ல விரு முள்ள பெண் தேவை. வரதட்சணை தே யில்லை. பரசுராமன் போன்.04 24997758 பெட்டி எண் : 11064

◆ வாணியச் செட்டியார், பாசாரகுல மகரி கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 34/165 செ பி.எஸ்ஸி., பன்னாட்டு நிறுவனத்தி

பணிபுரியும் பையனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு படித்த பெண் தேவை. 0422-2349324. பெட்டி எண் : 11065

◆ Delhi-based Palghat Iyer, Shadamarshanam, Uthram(4), 34/166 cm, B.Com., (Hons) ICWA employed MNC Delhi, clean habits god-loving Legal Divorcee without Issue seeks simple home-loving educated bride of good Character Unmarried/Divorcee without Issue from decent family. Ph :011-25514842 Box No. 11066

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Punarvasu, Mithunam 28/173 B.Com., MBA, Executive Secretary Rs. 18,000/-p.m. Coimbatore seeks graduate/employed girl. Subsect no bar. 0431-2232217 Box No. 11067

◆ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, Punarpoosam, Mithunam, 30/176cm, B.Com., AICWA PGDFM, ERP Hyderabad IT Associate Consultant. Subsect no bar. Send Horoscope details to Box No. 11068

◆ Iyer, Vadamal, Religious, Vadoolam, Pooradam 34, Asst. Sales Manager Salary 30,000/- Legal Divorcee without encumbrance seeks girl. Contact No. 2474 3962. Box No. 11069

◆ Vathima, Iyer, Srivastava, Avittam, Third padam, age 34, 5.6', B.Com., (Hons), ICWA employed in Kolkata. Seeks graduate working girl of age 28 to 32. Subsect no bar. Box No. 11070

◆ Iyer, Vadamal, N. Arcot, Naithrubakasyaba, Aswini-4, May 1975, M.Com., Rs. 10,000/- pvt. company, Chennai. Graduate employed/unemployed. Subsect no bar. Ph : 0416-2221923. Box No. 11071

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Krithika II Padam, 32 years Ht. 5.10.' B.Com., PGDCA, OCP (MBA) employed as Practice Manager in MNC Hyderabad drawing high salary. Seeks educated slim, good-looking girl from respectable family. Ph : 040-2724 4560. Box No. 11072

◆ Saiva Pillai, Bharani 1973/170, M.E., Engineer Trichy, Non-transferable seeks graduate girl. Solicits Reply with horoscope from the same Community. Box No. 11073

◆ Iyer, Vadamal, Kowsika, Visakam, (Viruchikam), Aug. 1972, 188cm, slim, wheatish B.E., (Mech) MBA, Finance PGDFM MCAD working Asst. Manager Designs. DCM Shiram Rs. 10,000p.m. seeks bride same sect graduate employment not compulsory. Contact Phone : 222 70820 Box No. 11074

◆ Kerala Iyer Boy, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam (3), 1975, 6 ft (M.Sc.,) IT, employed "INTEL" Bangalore. seeks good-looking, home loving employed graduate girl from good family. Apply with horoscope. Box No. 11075

◆ Hindu Kulalar, Rohini, 31/6.2', MBBS Doctor, Medium Complexion seeks MBBS girl hailing from decent good-family preferably vegetarian. Contact : Phone No. 0416/2260701 Caste no bar. Owning Clinic at Vellore. Box No. 11076

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Swathi, 1973 Sept. 178, B.Com., CA Inter, Sr. Finance Executive Software MNC, Bangalore 5 lacs P.A. seeks qualified employed bride preferably Bangalore or Can Relocate. Horsocope family details to Box No. 11077

◆ Vadamal Iyer, Bharadwajam, R. Gopinath, M.Sc., C-DAC working in I.T. Bangalore, earning Rs. 40,000 per month, 28 years, Good Colour and Physic seeks girl, graduate cultured and religious bent. Parents Contact No. 022-27708034 or 044-22342672. Box No. 11078

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Pooratadhi-4th padam, 29 years, 6 ft, B.Tech., MBA, MNC Bank presently Mumbai based, religious seeks professionally qualified, Sudha Jathagam girl 1977-1981, Contact :022-5629 7555 Box No. 11079

◆ Iyer, Vadama, Haritha, 30, B.Com., 180/ self employed, fair, Punarpoosam, seeks home-loving fair graduate girl. Reply Ph : 55198946 Box No. 11080

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya Gothram, Pooram, August 1973, 5.8', B.Sc., E.Com., Sotware Consultant, MNC, Rs. 5 lakhs +, per annum, seeks suitable bride from respectable family. Reply with horoscope to Box No. 11081

◆ Brahacharanam, Kasyapa, Ayilyam, 27, 5.9', Fair, B.Com., HDSE, E.Com., (M.Com), employed in TVS/Rs. 10,000/- seeks suitable graduate employed girl. Subsect no bar. Ph : 044-2242 2307 Box No. 11082

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Thiruvonam, Suddhajadhagam, 1975, 5.9', B.A. Quality Controller MNC Co., Chennai 12,000/- seek graduate employed good-family girl. Subsect no bar. Send horoscope, Bio-data Box No. 11083 Phone : 23762597.

◆ Telugu Brahmin, Aruvela Niyogi, Kasyaba, Mirugashirsham, 37 years, 5.10', PG/BM/DCA Senior Manager, MNC, Culcutta, Five figure Salary, fair, well built Boy, seeks good-looking PG girl from decent well settled family. Subsect no bar. Apply with Bio-data, Photograph and horoscope. (Returnable). Box No. 11084

◆ Iyer, Vathima, Bharatwajam, Uthiradam, 28/160/20,000 p.m. fair, B.E. (Mech), Running Independent Business, Own House seeks suitable girl. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 11085 Contact : 0416-2252840.

◆ ஹிந்து, கள்ளர், சுவாதி, 29/176, M.E., 5 Lakhs p.a. சென்னை கம்ப்யூட்டர் துறையில்

பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான 22 முதல் 25 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11086

◆ Wanted bride for handsome Iyer Boy/ Brahacharanam, Sankruthi, 175cm, June 1976, Pooradam, US employed as Computer Net-Work Security Manager, Decent salary, Early marriage. Boy arrives in January end. Box No. 11087

◆ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சதயம் 35 வயது, Spastic காலால் பெயிண்டிங் செய்து மாத வருமானமாக ரூ. 12,000/- கிடைக்கிறது. இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் பெயிண்டிங் எக்ஸிபிஷன் நடத்தி புகழும், பணமும் பெற்றவர். மும்பையில் சொந்த ஃபிளாட். குறையைத் தெரிந்து கொண்டு குறையொன்றுமில்லை என்ற பரந்த நோக்கம் கொண்ட குடும்பப்பாங்கான மும்பையில் வசிக்க விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. சகோதரிகள் மூவர் - திருமணமானவர்கள். விவரங்களுக்கு ஃபோன் : (022)26208325 (அ) (0435) 2430326 அல்லது svpwsethuraman@rediffmail.com மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11088

◆ Gurukkal, Bharadwajam, 27, Karthigai, B.E. Working in MNC, Bangalore, Boy seeks B.E., MCA, B.Sc., girl from decent family. Send photo horoscope to Box No. 11089

◆ Kerala Iyer, Bharadwajam, Vadamal, Visakam (1), 32 years, 169 cms, B.Sc., MBA, MNC seeks graduate/Post-grad, Chennai based employed Kerala Iyer bride. Box No. 11090

◆ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Kirthigai-4, 1976/ 175, fair, M.Tech (IT), Senior Software Engineer Hyderabad seeks well eduated girl preferably Hyderabad employed girl or in transferable job. Contact : R. Natarajan, Phone (040) 55846600 Box No. 11091

◆ Vadama, Vathoola, Hastham IV, 5.9', 1974, M.Sc., (Tech), M.S. BITS, employed in SanJose USA. seeks educated good-looking, good family girl. Contact : 044-26183431. slinkam@rediffmail.com Box No. 11092

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa Magam 28, 5.11', B.E. (Mech), (MBA), 17,000/-p.m., Chennai seeks employed graduate/PG/Professionally qualified, Bank/Government employed girls. Subsect no bar. Send Biodata and horoscope to Box No. 11094

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், பரணி 33/165/ பி.காம்., ஏ.சி. மெக்கானிக், மாத வருமானம் 10,000/-க்கு மேல் சொந்தத் தொழில் செய்து வரும் வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சிணை இல்லை. பெட்டி எண் : 11095

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiradam 28/ 5.10', B.E. M.S. (US) employed MNC Bangalore Nine Lakhs per annum seeks well educated, Tall, Soft Spoken, Good-natured, Traditional Home-loving girl from respectable family. Send Horoscope to Box No. 11096

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Rohini 29/ 180cm, B.Sc., (Phy) GNIIT working MNC Chennai Drawing around Rs. Six Lakhs per annum seeks graduate good-looking home-loving employed/unemployed girl. Apply with horoscope Bio-data. Phone : 044-22580975 Box No. 11097

◆ ஐயர், வாத்திமாள், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம்-4, 30/166cm, M.A., Computer T.W. Shorthand, பிரபல தனியார் நிறுவனம், நிரந்தரம், ரூ. 9200/- படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத இதே இன பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 22476346 பெட்டி எண் : 11098

◆ Kannada Devanga Chettiar, M.Com., M.Phil., PGDCA, (Ph.D), 32, 170cm, Employed as Lecturer in a college at Coimbatore seeks graduate girl. Contact : Santhamani Phone : 0422-2539291, E-mail: santharavi@hotmail.com Box No. 11099

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Thiruvonam, 30/172/18,000/- per month, Private Limited Company, well settled at Trichy seeks home-loving, good-looking bride. Subsect no bar. Ph : 0431-2741037 Box No. 11100**

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa 28, 177, Kettai, M.Sc., M.Tech (IIT) Software Engineer, Chennai 6 lakhs p.a. fair, seeks fair, good-looking graduate girl with good family background. Ph : 044-22293414 Box No. 11101

◆ Vadamal, Kousikam, Uthirattathi, B.Com., (MBA) 1975/5.4', Clean habits, MNC 4.5 laks p.a. seeking bride, qualified good-looking, Respectable family adjustable. god fearing, home-loving. Contact : 044-24852304 Box No. 11102

◆ **Brahacharanam, Kaushikam, Swathi, 32, 6.0', Fair, good-looking working in J.W. Mariott, Mumbai as Senior Chef, Excellent salary looking for good-looking, home-loving girl. Reply with horoscope photo (Returnable) 022-25682550 Box No. 11103**

◆ Tamil Nadu, Coimbatore based Doctor - BDS 23/170cm, good-looking, Vegetarian/Clean habits, seeks doctor/Educated bride settled abroad like USA, UK etc. Caste no bar. Box No. 11104

◆ Senguntha Mudaliar, Viruchigam, Anusham-2 patham, age 35, Height 5.9', BL, DNYS, RIMP, Herbal Practice Boy, with clean habits seeks BSMS, BNYS, BAMS, MBBS BPT, B.Sc., (Nurs-

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/2/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

ing) B.Sc., (Nutrician) girl. Suitable with horoscope. Box No. 11105

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, அனுஷம், பிறந்த தேதி (17.09.1969), B.Sc., Applied Sciences, அலுவலக காரியதரிசி, புதுதில்லியில் உள்ள சர்வதேச நிறுவனமொன்றில் (ஐக்கிய நாடுகள் நிறுவனம், ஐந்து இலக்க சம்பளம்/மாதம்) பணிபுரியும் பையனுக்கு பணிபுரியும், பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. N.Devarajan, CB-113D, Janta Flats, First Floor, Hari Nagar, New Delhi - 110064. (0-98431-33816, Coimbatore).

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Rohini 30, B.Com., Area Manager, Apex Laborataries, Chennai 15,000, 6', Own House seeks graduate girl. Subsect accepted. Chandramouleswaran, 4, Karpagavinayagar Kovil Street, East Tambaram, Chennai - 59. Ph : 22391523.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி கோத்திரம், மகம், 36, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ஐடிஐ, எலக்ட்ரிகல் கான்ட்ராக்ட், சொந்தமாக தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 8000/- பெண் தேவை. S.Vasantha, Plot No. 5, Ashok Manipuri, Kapra, ECIL Post, Hyderabad - 500 062. Ph : (040) 27115064.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Uthirattadhi, 11.12.1975/ M.A. (Corp.), 170 cms, GE Group, Madurai, seeks graduate suitable bride, Subsect no bar. P. Ramasubramanian, RRD30, Gandhiji 5th Cross St., Tirunagar, Madurai - 625 006. Phone No. 2483075

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 36, DME (GDMM) எக்ஸிகியூடிவ் பன்னாட்டு நிறுவனம் ரூ. 10,000/- +2, பட்டதாரி பெண் தேவை. ஆர். நடராஜன், 3/30 மோத்தி நகர், காரம்பாக்கம், போரூர், சென்னை - 600 116. 2476 5719.

◆ Wanted any Brahmin bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-25818702.

◆ வடகலை, கௌண்டின்யம், ஆயில்யம், 34, 165 cm, B.A. (Corp.Secy), தனியார் துறை 7500 மாத வருமானம், சொந்தமாக Flat உள்ள வாலிபருக்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். Seshasayanam, A3 II Floor, 19, Brindavan Street, Chennai - 600 033. Phone : 2371 1945.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwaj, Sadayam 4, 29, 169cm, Specialist, Redington (India) Ltd. Trichy, (only son) seeks home-loving good-looking girl. (Preferably employed/provisionally qualified) Subsect no bar. Send horoscope G Jayaraman, 58, Sarojini Nagar, Kumalankuttai Erode - 638 011. Phone : (0424) 2265321.

◆ Iyer, Vadamal, Viswamithram, Punarpoosam 3, Mithuna Rasi, 32 years, B.Sc., PGDCA, (MCA) employed U.S. based MNC, Chennai Rs. 25,000 - seeks graduate bride good-looking employed/unemployed but willing to go for Software employment from respectable family. Reply with horoscope, Bio-data photo (returnable) S.K. Vasudevan, New No. 54/7. Subiksha, Vanniar St., Choolaimedu, Chennai - 94. Ph : 24732943

◆ Iyer, Brahacharanam, Kowsika, Uthratathi ITI/28, 6000 Private Firm, Mars in 8th place seeks educated bride. Subsect acceptable. Santhana Gopalakrishnan, 21/6, Bhuvaneswari Flats, Abdulaziz Street, T. Nagar, Chennai. Ph 2434 2368.

◆ Vadamal, Kousigam, Visagam-4, Oct. 72 160cms, B.Sc., 10,500/- Ltd. Co., Boy seeks graduate girl. S. Rajaraman, 35-A Venkateshwara St., Extn., Ganapathypuram, Radha Nagar Chromepet, Chennai - 600 044. Tel:044-22650812.

◆ Ashtasahasram, Bharadwajam, Pooram, 3 165, M.Com., (MBA), employed in Leading Insurance, Rs. 20,000/- fair, seeks employed girl T.S. Srinivasan, No. 11, Ram Colony, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 23712177.

◆ Fair, Post-graduate, Employed bride for Iyer

Brahacharanam, Gowthama, Visakam, Thulam, May 1976, 172 cms, Double Post-graduate, 2.5 Lakhs per annum plus perks Contact : S. Sankaranarayanan, Plot No. 12 (Opp to Amirthakani Maligai) Muneeswar Nagar, Hosur - 635 109. Ph : 04344-267824.

◆ Vadagalai Iyengar, Athreya Pooram, 36/180 fair, graduate employed Public Sector Insurance Co., Trichy seeks good-looking Iyengar girls from decent family. Ph No. 0431-2432354 Kala, 24/17 Rajaji St., Renganagar, Srirangam - 620006.

◆ Brahacharanam, Bharadwaja, Poosam, B.Sc., Computer 37/5.8', Own House, Railway Officer 15,000/- seeks educated home-loving girl, subsect no bar, Send Horoscope Ph : 2472 6007 S. Nagarajan, 34, Umapathi Street, West Mambalam, Chennai - 600 033.

◆ Tamil, Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Visakam, B.E. (Mech), MS, MBA, MS-MIS 38/6f 4 inch, Handsome, employed, MNC, Bangalore, 2 Lakhs/p.m., seeks fair, tall, professionally, well, educated bride. Subsect no bar. Contact : Raman, IInd Cross, Narayanappa Garden, White Field, Bangalore - 560 066. Ph : 080-2845 3459.

◆ Iyer, Vadamal, Kowsika, Anusham, 25, 5.11', B.Tech., Senior Software Engineer, 30,000 very fair boy seeks suitable very fair employed girl. T.S. Jayaraman, 28, Kalyanarama Iyer Chathiram, Neelathanallur Road, Kumbakonam. Phone : 244 2558.

◆ Vadamal, Haritham, Aayilyam, 32, Diploma, Ltd Co., Rs. 12,000/-p.m. Technician, Own House, seeks girl domestically trained, S. Sakunthala, 36, Raman Nagar, Metturdam - 636 403. Salem. Ph : 04298-231690. snarain_2000@yahoo.com

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Visakam-4, 27/178 B.Sc., MNC Bangalore, seeks educated fair girl employed/unemployed 18-23. Ph : 080-25530847 "GURUKRUPA" 123 I Cross, Old Post Office Road, Maruthi Nagar, Madivala, Bangalore.

◆ Iyer, Vadamal, Vadhoola, Uthirattathi, 1969, 5.6', B.Com., (M.Com.,) Pvt Co., Chennai Rs. 5000/- seeks fair girl Plus 2/Graduate employed/unemployed. S. Ramasubramanian, Retired Deputy Collector, 6. Jeyanthi Nagar, Guru Dwaraka Apt., Nanganallur, Chennai - 600 061. Ph : (044) 22245058.

◆ Brahacharanam, Bharadwaj, Visakam 4th 32/5.8, B.Sc., Officer 10,000/- Private Company, Own House, seeks home-loving girl send horoscope Ph : 2472 6007 S. Nagarajan, 34, Umapathi St., West Mambalam, Chennai - 600 033.

◆ துளுவ வேளாளர், DME, DMLT, DCS, 157, 33 வயது, உத்திராடம், சொந்த இரத்தப் பரிசோதனை நிலையம், 9000/- நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜி. கணேசன், 12, என்.ஜி.ஓ. காலனி, காட்பாடி

ரோட், குடியாத்தம் - 632 602. ஃபோன் (04171)-224565.

◆ **Chartered Accountant, 46/180 Iyer, Mumbai, Very fair, Handsome, pious, Youngish looking affluent seeks simple any community Vegetarian girl. Issueless Divorcee widow no bar. Telephone : 022-25212418. Send BHP Sivashankaran A6 Mira 21st Road, Chembur, Mumbai - 400 071.**

◆ **Iyer, Vathimal, Kashyapa Chithirai, B.Sc., (M.Sc.,) NIIT 32/165/8500 Bank Employed Owns Flat seeks graduate girl, subsect no bar. Contact : K. Hareharen, Krishna Apartments, 42/62 Amirjan Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094. 92831 36820.**

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Tiruvonam, Kashyap 29 years, 175 cms, MCA Software Engineer, 25,000/- seeks qualified employed girl, Subsect no bar. Ph : 044-55474848 S. Subramanian, No. 8, Bavani Street, Kuppusamy Nagar, Chitlapakkam, Chennai - 64.**

◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Kettai, B.Sc., 38, 165, Executive Leading Industry Mumbai, 7000, fair complexion, Seeks fair girl, preferably prepared to work at Mumbai. Subsect no bar. Vedagiri 19/91 Gowtham Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 560 047. 040-27053697/ 27064960**

◆ **Kerala Iyer, Vadamal Bharadwajam, Avittam, 36/176, working in Chennai Sudha Jadagam boy seeks suitable girl S. Ramaswamy 77B Ashok Brindavan, 3rd Street, Iyappanthangal, Chennai - 56. 98405 86524.**

◆ ஆத்ரேயம், வடமாள், கேட்டை, 46/ ரயில்வே, தாரமிழந்தவர், 13 வயதில் பையன் உள்ளவருக்கு, ஐயர், ஐயங்கார், வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. தொடர்புக்கு கீதா சுந்தர், 8, வைத்தியர் அண்ணாமலை தெரு, மயிலாப்பூர். ஃபோன்: 2461 7322.

◆ ஐயர், 34, 158 செ.மீ., பி.காம்., தனியார் நிறுவனம், மாத வருமானம், ரூ. 8000/- ரோஹிணி, ரிஷபம், கல்பி தாங்கி கோத்திரம், **M.N. Lakshmanan, Mekkanamkulam Village, Pulineli (Po) Kottayi (Via) Palakkad - 678 572 Kerala State. Ph : 04922-285986.**

◆ வடமாள், ஐயர், ஆத்ரேய கோத்திரம், அவிட்டம் 29 வயது, 6' மலேசியாவில் மாதம் 30,000/- வருமானமுள்ள **DME (BE)** படித்த பையனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். ஆர். அன்னபூரணி, 13, அக்ரஹாரம், கணியூர், உடுமலை, செல் 94434 96034.

◆ **Iyer, Vadamal, Madala Anusham, 18.10.1974, 6.2' M.Sc., PGDCA, Own Business Rs. 15,000 p.m. Own House Lands, seeks home-loving girl. Subsect acceptable. Yamuna Subramaniam, No. 9, V.R.N. Colony (Upstairs) Thiruvarur - 610 002. Ph : 9443114535.**

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம்.

உத்திராட நட்சத்திரம், 40/165 (எம்.பி.ஏ.) அரசு வேலையிலுள்ள வரனுக்கு பொருத்தமான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். கே. வெங்கட்ராமன், நெ. 1, மாரியப்ப முதலியார் லேன், கிழக்கு ஆண்டார் வீதி, திருச்சி - 2. ஃபோன் : 0431-2711485

◆ Vadagalai Iyengar, Bharadwaja, Krithigai, 5.6', 28/B.Com., (MBA) 10,000/- p.m, TVS Group seeks suitable alliance. Contact : A.R. Raman, No.5, CK Street, Ayanavaram, Chennai - 600 023. Ph : 2660158I.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூரம், 26/168 செ.மீ., DEEE (AMIE) தனியார் நிறுவனம், ரூ. 12,000/- மாத வருமானம் பெங்களூர், நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. வி. ராஜாமணி, 82 அக்ரஹாரம், ஆங்கரை லால்குடி, திருச்சி - 621 703. ஃபோன் : 0431-2544502.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், ரோஹிணி, 30/5.7', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் அணுகவும். Dr. Srinivasan, H 128/5, 33வது குறுக்கு தெரு, சென்னை - 90. 24461130.

◆ Iyer, Viswamithra, Vadama, Uthiram, 33, 5.11', B.A., Working as Secretary to Addl.Gen. Manager, DSCL Pub.Ltd.Co., New Delhi/Salary Rs. 18000+ Ph :(044) 23725324; T-4 Navin's Brindavan Apart., 88, Brindhavan St., W. Mambalam, Chennai - 33.

◆ Iyer, Koundinya, Brahacharanam, Poosam, 01/01/1964/160, 20,000 Asst. Mgr, PSB seeks graduate Emp/Unemployed girl. Send HBP to J. Jayshri, 37/3, Garodia Nagar, Ghatkopar, email:jayshri_shiva@hotmail.com

◆ Madhwa Kannada, Haritsa Revathi, 1972, 170, BA (CS) Senior Software Programmer, seeks employed girl. R. Krishnamurthi, Chakravarthy Nagar, Ayanavaram, Chennai - 600 023. Ph : 2620 4480/2628 3110.

◆ 24 Manai Telugu Chetty Handsome Officer in Foreign Company 1980/6', 60,000 p.m., seeks well-to-do or employed girl Contact : Kalyanasundaram, 74, Krishnamachari Nagar, Chennai - 116. Ph :044-24861901/55371247

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Bharadwaja, Avittam, very fair, Spinster, 44/146 cms, Ph.D., Lecturer in Chennai, seeks any Brahmin bachelor/widower/Divorcee without encumbrance. Box No. 28846

◆ Balija Naidu, Telugu, Graduate 35 years, Kettai, 5.7', seeks professionally qualified well settled grooms, below 40 years. Subsect no bar. Box No. 28847

◆ Telugu Brahmin, Velanadu, Bharadwaja, Krithigai, age 34 (B.A.) 160cms, fair girl seeks suitable bride groom. Box No. 28848

◆ Tirunelveli Saiva Pillai, Chithirai-24, 160, BE MNC, Software Chennai, Rs. 10,000/- good looking girl, seeks suitable alliance, preferably similar field. send horoscope & Biodata. Box No. 28849

◆ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, சித்திரை, 31, 160 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., சிவப்பு, 18,000/- மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள 36 வயதுக்குட்பட்ட இதே இனத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பயோடேட்டா, ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 28850

◆ Alliance invited for a pretty, fair, tall, slim and accomplished Kerala Iyer, Vadama girl, home-loving and god-fearing, Kaushikam, Bharani, 33/165, Commerce Graduate/DCA Innocent legal divorcee (short-lived) without encumberances from professionally qualified, well employed, unencumbered Brahmin boys upto 38, hailing from respectable and cultured families, India/Abroad, with clean habits. Horsocope matching optional. Contact Box No. 28852

◆ Iyer, Vadama, Maithravarunam, Chitirai, 23, 170, 16,000, fair, B.Tech., Software Engineer, Bangalore, seeks suitable Iyer groom, around 28 years, Bangalore based (Elder sister is to wed Chettiyar Boy) Box No. 28853

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Sathayam 30/5', BA (Hindi) girl seeks suitable well employed Boy. Box No. 28856

◆ Vadamal, Koundanya Gothram, Hastam, 23/5.3', fair, ICWA, MBA, B.Com., employed with Ashok Leyland as Senior Internal Auditor, Rs. 21,000/- seeks suitable groom, age between 25-28, preferably BE, MBA or any post-graduation. Contact : R. Jayaraman at 22532500 Box No. 28857

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், 26.5.1981, 5.4', பி.ஏ., (எம்.பி.ஏ.) பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த படிப்புள்ள நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வடமாள் பையன் தேவை. ஃபோன்: 080-2351 8869 பெட்டி எண் : 28858

◆ Alliance invited for Tamil Iyer, Vadama, Koundinya 47/165 well qualified, fair, beautiful young looking Spinster from affluent family seeks well qualified/settled Iyer bachelors upto 52 years. Details Box No. 28859

◆ அய்யங்கார், தென்கலை, கவுண்டன்யம், மகம், 34/155/எம்.ஏ., 12,500 மாத வருமானம், சென்னை மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள இரண்டே மாதத்தில் சட்டப்படி விவாகரத்தான, குழந்தையில்லாத பெண்ணிற்கு 40 வயதிற்குட்பட்ட கிராஜுவேட் அரசு/வங்கி/நல்ல வேலையிலுள்ள ஐயங்கார் மட்டும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 28860

◆ பிரஹசரணம், காஸ்யப, மிருகசீரிஷம், 21/ 5.1' பி.காம்., மல்டி மீடியா,4000 சென்னையில் வேலையிலுள்ள, இசை பயின்ற நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்து (B.E., MBA, MCA, CA) நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ரவி. ஃபோன்: 044-2498 7221. பெட்டி எண் : 28861

◆ செங்குந்த முதலியார், ரேவதி, 28 வயது, 5.4 உயரம், டிசிஈ, சென்னையில் ரூ. 6000 மாத வருமானம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 28862

◆ Iyer, Ashtasashram, Kashyapa, Punarpoosam, 26/150, M.Sc., Slim, fair, Private Company, Chennai seeks suitable bridegroom below 31. Contact : Prabakaran - 0431-2472287 Box No. 28863

◆ Kannada Madhwa, Gargeya, Uttarabadhra 22/ 160, B.Com., CA seeks suitable professionally well qualified groom with clean habits from a good family below 27 years. Send horoscope/ Details. Box No. 28864

◆ Wanted well educated well employed boy upto 28 for Iyer girl B.A.(Corp) MFM, PGDCA, 22/151, Srivatsa, Thiruvathirai, Mars and Sani in 8th place, Send horoscope/Bio-data. Phone (044)2247 2478, Box No. 28865

◆ Sourashtra 26/5.3', fair, M.Sc., M.Phil., Revathy, Meenam seeks bridegroom with good family background, Professionally qualified, well employed, preferably in Chennai. Contact with Horoscope, Biodata. Box No. 28866

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Kettai, 1981/5.3, Good-looking, very fair, B.Com., (MBA) employed, 15,000 p.m. seeks Bangalore based professionally qualified, good-looking groom. Subsect no bar. Ph : 80-28518984. Box No. 28867

◆ **Telugu Brahmin, Aruvela Niyogi, very fair, qualified PG girl Domestically well trained Kasyaba, Krithika IInd, 35 years, 5.4', seeks suitable Telugu/Kannada Brahmin groom decently employed India/Abroad with very good family Background. Subsect no bar. Apply with Bio-data, Photograph, Horoscope. (Returnable). Box No. 28868**

◆ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Uthiram, (Kanni) M.Sc., Maths, fair, 22/5.7cm, N. Arcot, B.Sc., Auxilium College, M.Sc., Madras University, Corres. Boy wanted salary above 15,000/- Father working State Bank. Box No. 28869

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivastam, 27, 5 ft., Bharani 4 path, 7ல் செவ்வாய் நீசம், B.A., (Eco), D.C.S. Not willing to do job, seeks groom professionally qualified or Central Govt. Job in good position. Ph :04179-221383. Box No. 28870

◆ **Tamil Iyer, Kasyapam, Sadhayam, 41/ B.A., employed young look mutual consent legal Divorcee issueless girl seeks Widows/ Divorcees/Bachelors without encumbrances clean habits, Mumbai based employed groom with horoscope to Box No. 28871**

◆ Thenkalai, Bharadwajam, Thiruvathirai, 26/ 165 B.Com., (MBA), Asst. Manager, Private Sector, Bank, Soft Spoken, Homely girl seeks well qualified groom. Contact Phone : 044-24719478 after 7 p.m., malathi_rengarajan@yahoo.com Box No. 28872

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சுவாதி, 36, 5.5', 9500, அரசுப் பள்ளி ஆசிரியை, குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான, கர்பப்பை நீக்கிய பெண்ணிற்கு நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. குழந்தை உள்ள மனைவியை இழந்தவர் சம்மதம். பெட்டி எண் : 28873

◆ **Iyer, Vadama, Srivatsa, Pooradam 32/ 5.3', B.A., Diploma in Computers, Employed in MNC 9000/- Salary, Seeks well employed groom. Box No. 28874**

◆ Alliance invited for Tamil Iyer, Brahacharanam, Kowsikam, Hastham, BE, EEE 23/5', fair, slim, domestically trained girl from professionally qualified well employed/clean habits boy below 29 years. Ph : 0427-2414276 Box No. 28875

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், மகம், 34/160, M.A. (Eco) Assistant (Audit Firm) ஆக சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரங்களுடன் அனுகவும். பெட்டி எண் : 28876

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Kettai-2, 1981, M.Sc., (Comp), MNC Chennai, Medium Complexion, 5.5', Good-looking, Domestically trained, Exposure in Fine Arts, seeks well qualified/employed Boy Below 29. Phone : 044-22415222. Box No. 28877

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருபகாஸ்யபம், திருவோணம், 24/5.3', B.Sc., (Comp.Science) பெங்களூரில் தனியார் பள்ளி ஆசிரியைக்கு 29 வயதிற்குள் வடமாள்/பிரஹசரணம் நல்ல பழக்கமுள்ள பட்டதாரி பெங்களூரில் நல்ல பணியிலுள்ள வரன் தேவை. (பாங்க்/பொதுத்

உதவும் கரங்கள் அளிக்கும்



உன்னதமான வேலைவாய்ப்பு

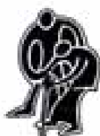
அமைதியான, அற்புதமான சூழலில் 1700-க்கும் மேற்பட்ட ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும், முதியோர்களுக்கும், மனநோயாளிகளுக்கும் முழு நேரப்பணியாளராக உதவி செய்யவும் வழிகாட்டவும் ஒரு அற்புத வாய்ப்பு

தேவையானவர்கள்

பத்தாம் வகுப்பு படித்த 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட அன்னையர்கள் - மருத்துவர்கள் - செவிலியர்கள் - கண்காணிப்பாளர்கள் - தோட்டக்காரர்கள் - சமையற்கலைஞர்கள்

உழைப்பிற்கு ஊதியம்

- இலவச உணவு மற்றும் தங்கும் வசதியுடன் திறமைக்கேற்ப உதவித்தொகை
- திறமையாக குழந்தைகளை உருவாக்கி சாதனை படைக்க சந்தர்ப்பம்
- உண்மையான மனநிறைவைப் பெறவும், தரவும் ஒரு வாய்ப்பு
- நல்ல செயலுக்கு கிடைக்கும் புண்ணியத்தில் பங்கு
- நல்ல மனிதராக வாழ்வதற்கான மன நிம்மதி.



தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய முகவரி

உதவும் கரங்கள்
460, N.S.K. நகர்
சென்னை - 600 106.

DONATIONS ARE TAX EXEMPTED

Tan & Terry

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 032

துறை/மத்திய அரசு) ஃபோன் : 080-25341009 பெட்டி எண் : 28878

◆ Sairam, Vadagalai, Srivatsam, Kettai 32/4.11', B.Com., Computer DCFA Pvt. employed Legal Divorcee no encumberence requires suitable Boy Iyer also Ok Divorcee with issue excuse. Contact : 020-2720 1110. Box No. 28879

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa, Pooratathi-3, 27/156 cm, M.Sc., Associate C.T.S. Chennai, Rs. 28,000/- seeks professionally qualified well employed groom below 32 years. Subsect no bar. Phone No. 044-28157462. Box No. 28880

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், வடமாள், 20, 155, +2, (பி.காம்.) 2000/- இதற்குத் தகுந்த படித்த வேலையிலுள்ள பையன் தேவை. மற்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு : ஆர். ராஜகோபாலன், 51/10 குரு ஃபிளாட்ஸ், பாலகிருஷ்ணன் தெரு விரிவு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 33.

◆ Iyer, Vadama, Vaadoola, Uttirattadi, 22/5.7', B.E., employed TCS, Delhi, seeks teetottaler groom below 28 years, preferably settled in North, At Prathamesh Apartments, R-10, Laxmi Nagar, Nagpur-22 or email: geethamanian43@rediffmail.com.

◆ Well settled Alliance below 30, same caste for Madhwa Kannada Girl Kashyabha, Sadhayam, 1979/175 fair, good-looking Pursuing Graduation Contact : N.B. Rao, 45 Sardar Sankar Road, Kolkata - 700 029.

◆ விஸ்வகர்மா, மகம், சிம்மம், 32 வயது, ஐடிஐ. ரூ.7000/- வாஙுக்கு, படித்த பணியில் உள்ள இதே இன மணமகன் தேவை. எஸ். சக்திவேல், 160/6, ஏஜிஎஸ் காலனி, 6வது மெயின் ரோடு, வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042. போன்:044-22531531.

◆ Iyer, Vathima, Athreya, Thiruvonam, B.A. (Sociology), 30, 5ft 2 inch, slim, slightly handicapped in the right hand, beautiful girl seeks qualified, employed Boy preferably Mumbai side Subsect no bar. Tel : 0251-2443901 Ravi Iyer, Ram 204, Ayodhya Nagari, Manpada Road, Dombivilie (E), Thane Dist.

◆ Gurukkal, Bharadwajam, Thiruvonam, M.Com., 23/5.7', Seeks qualified well employed and well settled, same caste Boy. Contact : A. Amirtha Gadesan, "Gokulam" A.K.G. Road, Ernakulam, Cochin - 682 019, Ph : 0484-2304734.

◆ Iyer, Vathima, Bharadwajam, Hastham, 27, 5.2', MBA girl 10,000/- MNC seeks professionally qualified grooms, Subsect no bar. Sethuraman, Flat No. 5, Orchard Brindavan, 57th St., Korattur, Chennai - 80. Ph : 044-26522331.

◆ Aryavysya, 30 years, 5.4', B.Com., DCA, Pvt. employed girl, seeks employed/Business, Bangalore/ near groom, M. Radhakrishna, Old No. 307, New No. 55/1, Near Govinda Chetty Choultry, Thimmiah Road, Shivajinagar, Bangalore - 560 051. Phone : 080-22866281. email: paddu_reshma@yahoo.co.in

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, 25, Punarpoosam 4th padam, (Kataka) 165 BE, MS employed in AMD California (USA) girl seeks PG well employed groom from USA. Contact : V. Ramachandran, #150, 6th Block, 5th Cross BSK 3rd Stage, 3rd phase, Bangalore - 560 085. Phone : 080-26891711; Mobile : 9448562341 email:ramraj_4r@yahoo.co.in Subsect no bar.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kaundanyam, Sadhyam, 25/166, MBA, employed Karvy, fair, seeks equally qualified, employed, good looking boy, subsects no bar. Contact with horoscope & Photo. V. Balasubramaniam, 8/21, LRG Layout III Street, Rayapuram Extension, Tirupur - 641 601. Ph :(0421) 2240320

மணமகன் மணமகள் தேவை

◆ Alliance for Iyer, Vadama, Vadhoolam. Girl : Utthiram, 24, 156, B.Sc., MCA, 2 lakhs seeks post-graduate Boy, 27 to 30, decent habits, Chevvai at Eighth place must. 2) Boy : Rohini, 28, 162, B.Sc., Masters Diploma in Computers, 3.5 lakhs seeks graduate girl 20 to 24, Chevvai at 8th place must. Ramamurthy, Flat 5, 'Mahavir' Apt., Vadavli, Ambernath - 421 501. Thane, Maharashtra. (022) 2412 2351, 93240 46058.

நம்பிக்கை நல்லொளியாய்
இன்னிசையாய்

புத்தாண்டு மழை
ஒளியும் ஒலியும் பட்டுகள்



சொந்த தறியில்
நெய்த பந்தம்.



போத்திஸ்
அழகிய ஜவுளிகளின் ஆலயம்

...ஸ்மான் ரோடு, பனகல் பார்க், தி.நகர், சென்னை-17. ☎ 2431 0901

அசல் வெள்ளி ஜரிகை
காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடவைகள்!



பொன்மேனி
பொற்கோலமாய்
எந்நாளும்
ஒளிவீசவே

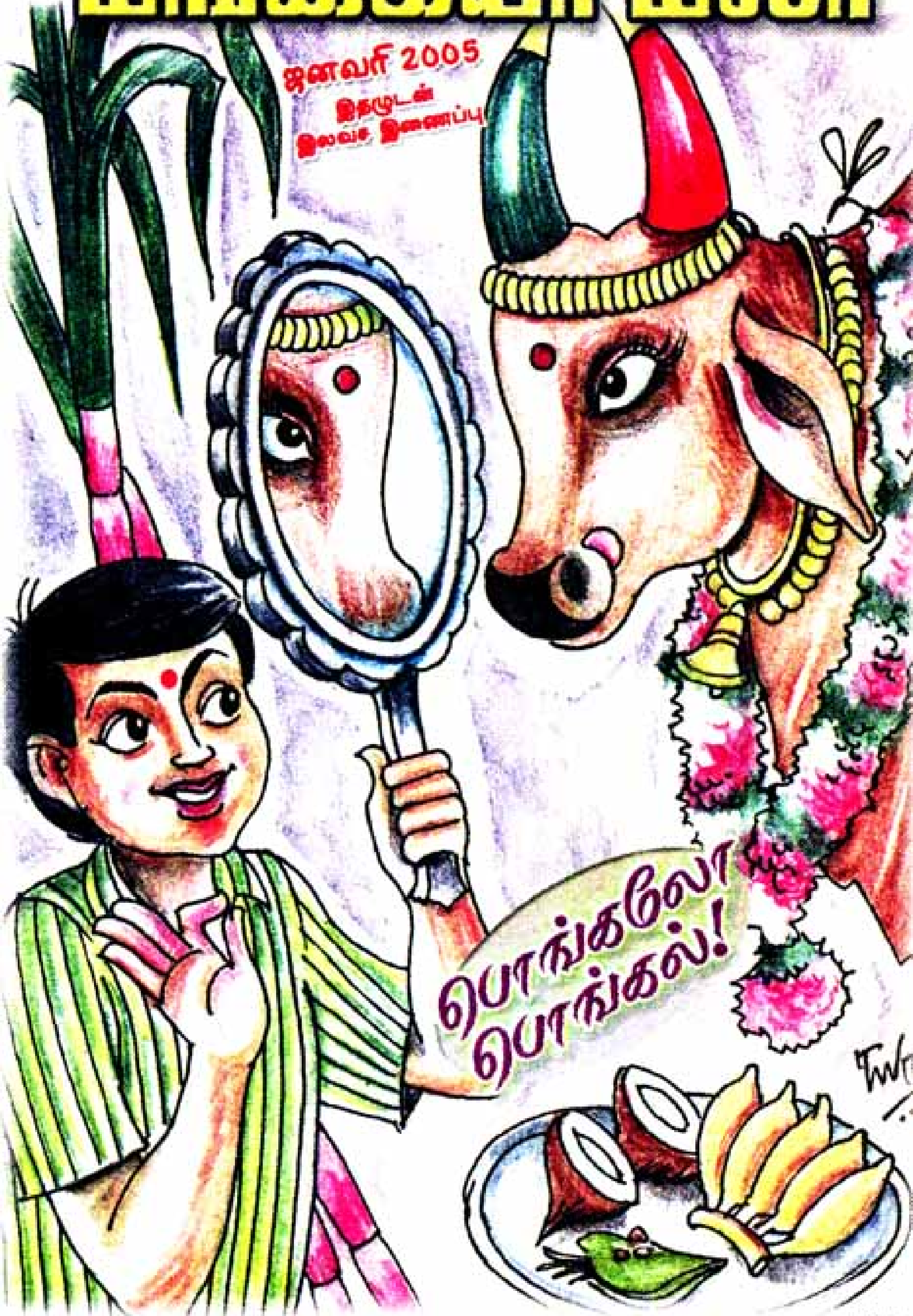
Kancheepuram

S.M.Silks

THE SILK PEOPLE

புரசைவாக்கம் - 94, பிரின்ஸ் டவர், புரசைவாக்கம் ஹை ரோடு, சென்னை-10 போன்: 52042232
தி.நகர் - 10, நாகேஸ்வரன் சாலை பனகல் பார்க், சென்னை-17 போன்: 52121177
மயிலாப்பூர் - 7, வடக்கு மாட வீதி சென்னை-4 போன்: 52074454
வண்ணாரப்பேட்டை -103, G.A.ரோடு, சென்னை-21 போன்: 52049151
ஈரோடு- சுப்ரீம் டவர், மணிக்கூண்டு அருகில், போன் 2222659,
பெங்களூர் - 16-25, முதல் தளம், NKS பிளாசா, BVK ஐயங்கார் ரோடு டவுன், போன் : 22355716
H.O. 146, காந்தி ரோடு (ஹோட்டல் சரவணபவன் அருகில்) காஞ்சிபுரம் - போன்: 225581

மங்கையர் மலர்



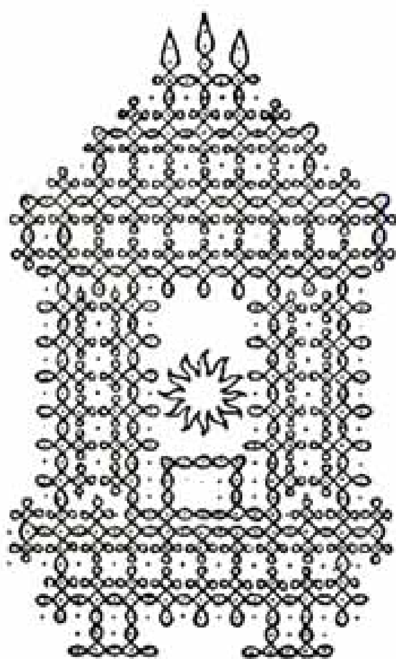
பொங்கலோ பொங்கல்!

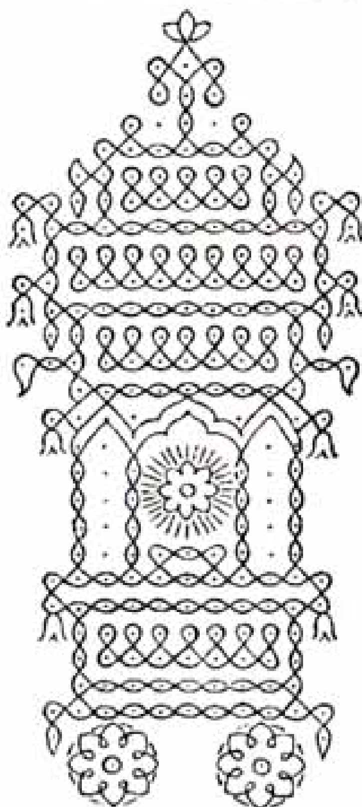
ரேவதி சங்கரன்

அன்னைக்கும் தந்தைக்கும் மக்கள் செய்யும் அன்புப் பூஜை பொங்கல் திருநாள்!

உயிர்கள் தழைக்கச் சக்தி தரும் சூரிய நாராயணமூர்த்தியைத் தந்தையாகவும், நிலமகளைத் தாயாகவும் அவர்கள் தந்த அரும் பரிசான இந்த வாழ்க்கையை மகிழ்ந்து கொண்டாடி மக்கள் மகிழ்ந்திடும் நேரம். நிலமகளைக் கோலங்கள் இட்டு அழகுபடுத்தி மகிழ்வது நம் நாட்டுப் பண்பு!

பவனி வரும் தேர்...

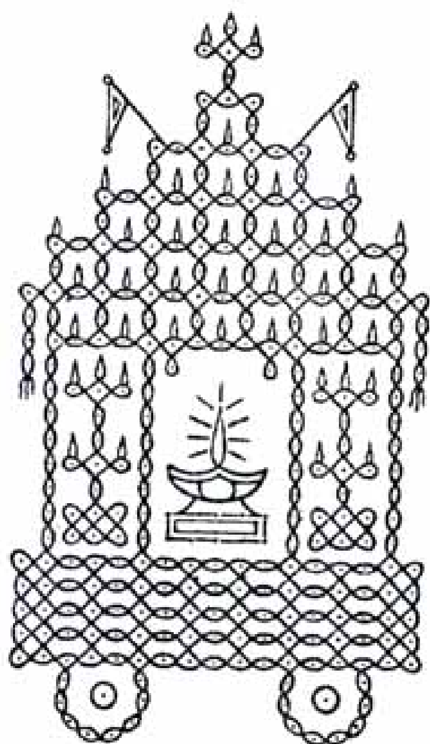


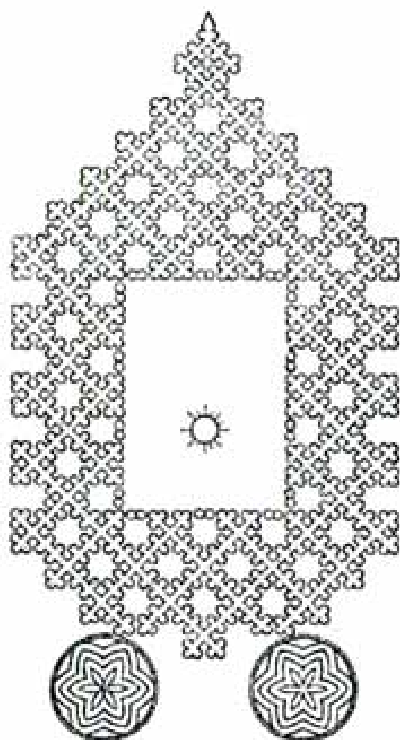


* உத்தரப்பிரதேசத்தில் 'ஸாஞ்சி' என்றும், ராஜஸ்தானத்தில் 'மந்தனா' எனவும், மஹாராஷ்டிரத்தில் 'ரங்கவல்லி' எனவும்... வங்கத்தில் 'அல்பனா' என்றும் ஆந்திராவில் 'முக்கு' எனவும், கர்நாடகத்தில் 'ரங்கோலி' எனவும் கோலம் குறிப்பிடப்படுகிறது. கேரளத்தில் பூஜை வேளையிலும், ஓணத்தின் போதும் கோலம் வரையப்படுகிறது. ஓண நன்னாளில் மலர்க் கோலம் இடுவர்.

பொதுவாக வீட்டு வாசலில் கோலம் காணப்பட்டால், ''எல்லாம் நன்றாகவே சுபமாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது'' என்பதை மக்கள் புரிந்து கொண்டனர். தோரணம், மாவிலை இவற்றோடு கோலமும் கண்டால் திருவிழாக் கோலம் களைகட்டி விடும். அவ்வாறு குறிப்பறிந்த பிச்சைக்காரர்கள் கோலம் இல்லாத வீட்டின் முன் நின்று தருமம் கேட்க மாட்டார்கள்!

உடன்பிறந்த சகோதரர்கள் குடும்பம் நன்றாக இருக்க







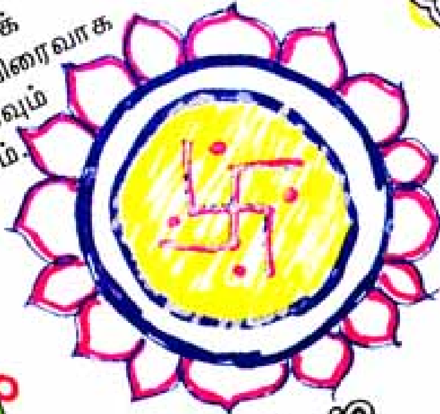
வேண்டுமென்று சகோதரிகள் (காக்கை, குருவி, அணில் ஆகியவை உண்ணத்தான்!) கணுப்பிடி வைப்பது வழக்கம். பொங்கல் சீர் தந்து மகிழ்விப்பது பொதுவாக எல்லாக் குடும்பங்களிலும் வழக்கம்.

பொங்கலன்று வாசல் நிலைப்படியில் மாவிலை, வேப்பிலை, பூளைப்பூ ஆகியவற்றால் அலங்கரிப்பார்கள். சூரிய வழிபாடு செய்வதால் நான்கு மூலைச் சதுரமாகப் பெரிய தேர்க்கோலம் போட்டு, நடுவில் வடக்குப் பக்கம் சூரியன் உருவத்தையும், தெற்குப் பக்கம் சந்திரன் உருவத்தையும் வரைவர். சூரியனது

கேஸ்கட் கோலம்

பழைய குக்கர் கேஸ்கட்டைப் பயன்படுத்தி உள் வட்டம் ஒன்று வெளிவட்டம் ஒன்று வரையவும். பின் அந்த வட்டங்களை மையமாக வைத்து இதுபோன்று அழகிய வண்ணக் கோலங்களை மிக விரைவாகவும், எளிதாகவும் வரையலாம்.







- பி. மகேஸ்வரி

தேர், 'ஏக சக்ரம்' கொண்டதால் பல வீடுகளில் ஒரு சக்கரத்தை மட்டும் வரைவது வழக்கம்.

புதிதாக மண்ணிலிருந்து எடுத்த இஞ்சிக் கொத்து, மஞ்சள் கொத்து, கரும்பு இவற்றின் மணம் சுவை என்றும் மறக்க முடியாதது! பசு மஞ்சளை அரைத்து அந்த விழுதினை முகத்தில் பூசிக் குளித்தால் அதன் மணம், குணம் இரண்டும் சருமத்திற்கு நன்மை பயக்கும்.

1. இளையதலைமுறைக்குத் தோரணம் செய்யச் சொல்லித் தர நல்ல வாய்ப்பு இதுதான்!

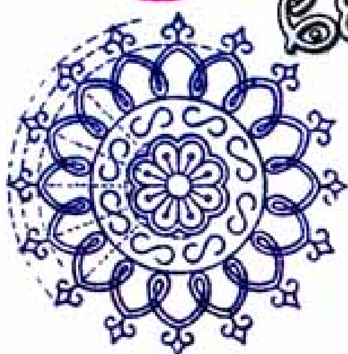
2. குழந்தைகள் கையில் கோல மாவு, கோலக் குழாய் தந்து அவர்கள் கோலம் போட ஊக்கம் தரலாம். ஆண் பிள்ளைகளும் அழகாகக் கோலம் இடலாமே!

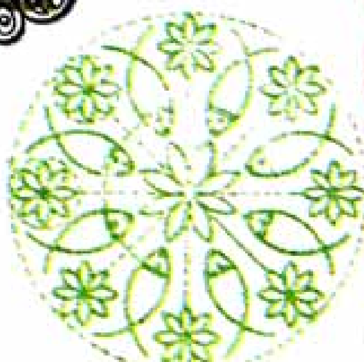
3. ரதக்கோலத்திற்குச் சுற்றிக் காவி இடச் சொல்லித் தரலாம்.

சூரியனது பாதை திரும்பும் நேரம்... நாமும் பலவற்றில் நமது பாதையைத் திருப்பலாமே!...









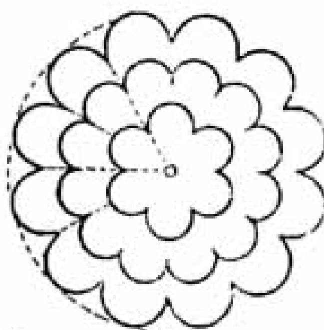
பிரஷர் குக்கரே பொங்கல் பானையாக...

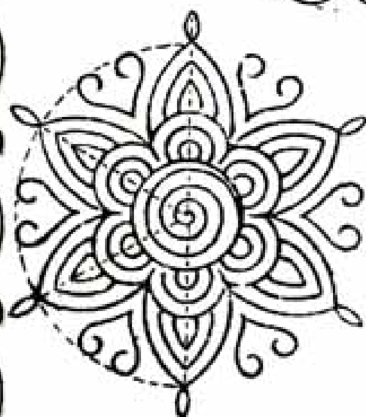


முதலில் பிரஷர் குக்கருக்குச் சந்தனம் குங்குமம் இட்டுப் பாலும் தண்ணீருமாக வைத்து வழக்கம் போல் சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து பிறகு மஞ்சள், இஞ்சிக் கொத்தைச் சுற்றிக் கட்டலாம்.

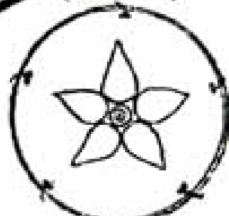
ஈஸி சர்க்கரைப் பொங்கல் :

பிரஷர் குக்கரில் 3 தம்ளர் தண்ணீர் 1 தம்ளர் பால் விட்டுப் பொங்கி வரும் போது 1 தம்ளர் பச்சரிசி, ½ தம்ளர் பாசிப் பருப்பு இரண்டையும் இலேசாக வறுத்துக்



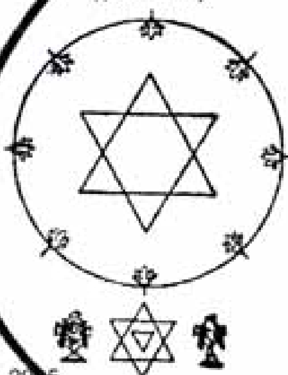


வாரக்

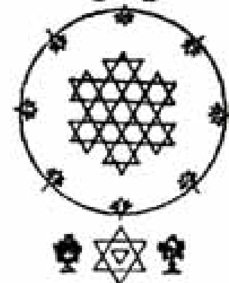


(செவ்வாய்)





(திங்கள்)



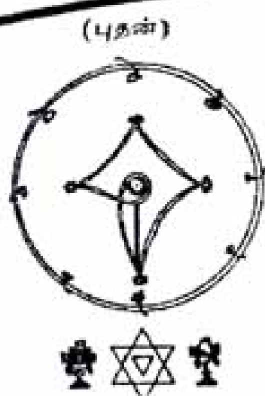
(ஞாயிறு)

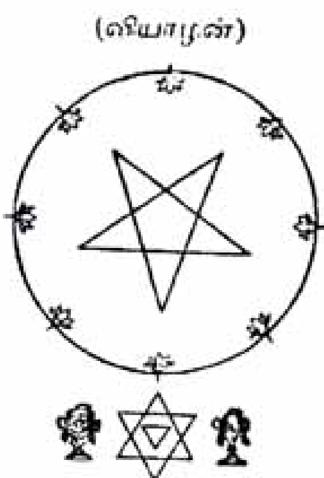


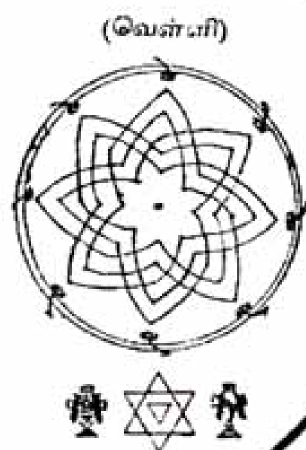
களைந்து அதில் போடவும். மூடி வைத்து அடுப்பைச் சிறிதாக எரிய விட்டு 15 நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்துப் பார்த்தால் பொங்கி வழியாமல் அமைதியாக மென்மையான பொங்கல் வெண்மையாகப் பொங்கியிருக்கும். 1½ தம்ளர் வெல்லத்தைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி பொங்கலில் விட்டுக் கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். ஏலப்பொடி சேர்த்து முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை நெய்யில் பொரித்துப் போடவும்.

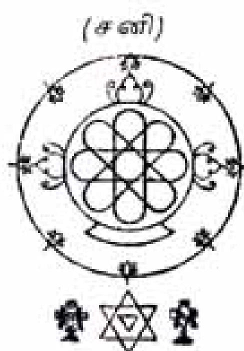
ஏன் எல்லாக் காய்கறிகளையும் சேர்த்துக் குழம்பு வைக்கிறோம்?

மண்ணின் அடியில் விளையும் கிழங்கு வகைகளும், மண்ணின் மடியில் படரும் கொடி வகைகளின் காய்களும்,









கோலம்

மண்ணின் தளத்தில் விளையும் செடிகளின் காய்களும், மண்ணிலிருந்து முளைத்து எழுநது வளர்ந்த மரங்களின் காய்களுமாக இப்படி எல்லா வகையான காய்கறிகளையும் சேர்த்து ஒரே குழம்பாக வைத்துப் படைப்பது வழக்கம். சூரியனும், பூமித்தாயும் நமக்களித்த இயற்கை உணவுகளை நன்றி கூறும் வகையில் படைத்துப் பிறகு உண்பது நம்மவர் மரபு. பொங்கலின் தத்துவமே இதுதான். இதை இரண்டு மூன்று தினங்கள் சுண்ட வைத்துச் சாப்பிடலாம். சுண்டச் சுண்டச் சுவை அதிகரிக்கும்.

தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்!

மனிதருக்கும் மனித வாழ்க்கைக்கு உதவும் பிராணிகளுக்கும் மகிழ்ச்சி பொங்கிடச் செய்யும் பொங்கல் திருநாள்.

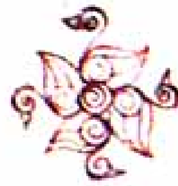


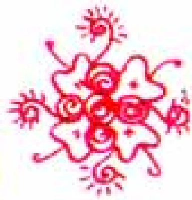
கிராமப்புறங்களில் உழவருக்குத் தோழனான உழவு மாடுகளுக்கும்; வீட்டிலுள்ள பசு மாடுகளுக்கும் நன்றி கூறும் வகையாகச் செய்யப்படும் மாட்டுப் பொங்கல். கொம்புகளுக்கு வண்ணம் தீட்டிப் புதுப் பட்டாடைகள் கழுத்தில் அலங்கரிக்க மாலை நேரத்தில் சலங்கைகள் ஒலிக்க மாடுகள் ஊர்வலம் வருவது மக்களுக்குப் பேரானந்தம். தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்பர். களம் நிறைய நெல்











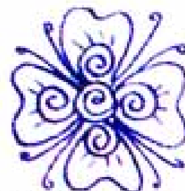
கோலம் ஒன்று டிசைன் வேறு





- ராதா முரளிதரன்



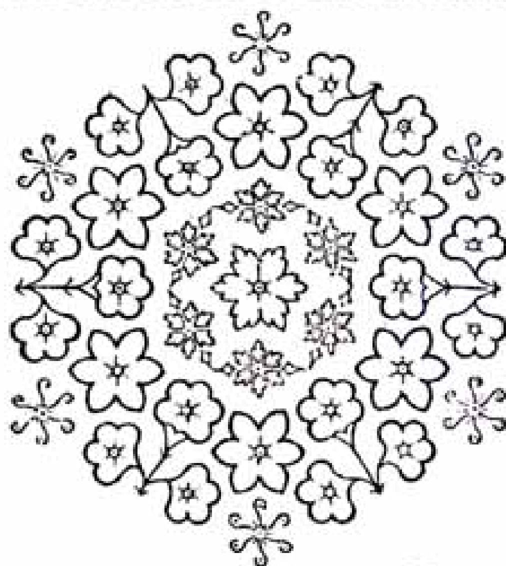


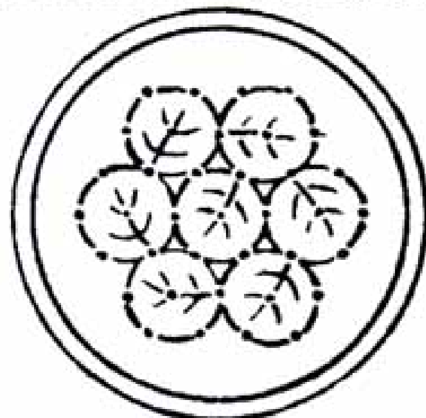
விளைந்து, கைநிறையச் செல்வம் கண்டு வீட்டிலுள்ள இளையவர்களுக்குத் திருமணம் செய்து மகிழும் மக்கள் மனம் பொங்கிக் குதூகலிப்பது 'தை'யில்தான்!

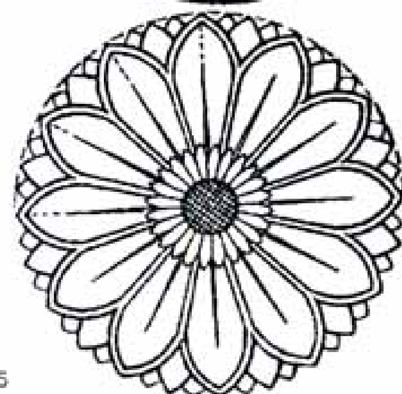
சாணிப் பிள்ளையார்!



மார்கழி மாதம் முழுவதும் தினமும் அதிகாலையில் தெருவடைத்துக் கோலம் இட்டு அதில் சாணி உருண்டையில் பூசணிப்பூ, பரங்கிப் பூவைச் சொருகி வைத்து அலங்கரிப்பது வழக்கம். அப்படி வைக்கும் சாணி உருண்டைகளை மாலை வேளையில் எடுத்து வீட்டின் பின்சுவரில் தட்டி வைப்பார்கள். மார்கழி முடிந்து தை பிறந்து பொங்கலிட்ட பின் மறுநாள் ஊர்க் குழந்தைகள் ஒன்றுகூடிச் சாணிப் பிள்ளையாரை ஒரு கூடையிலிட்டு வீடு வீடாகச் சென்று கும்மியடித்துப் பாடி அவர்கள் தரும் காசைக் கொண்டு பொரிகடலை வெல்லம்





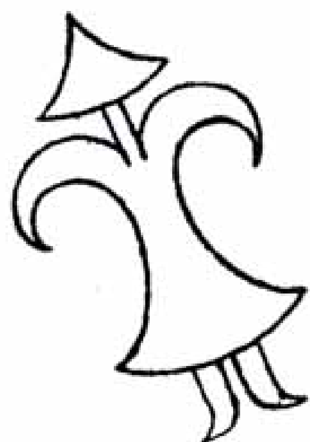


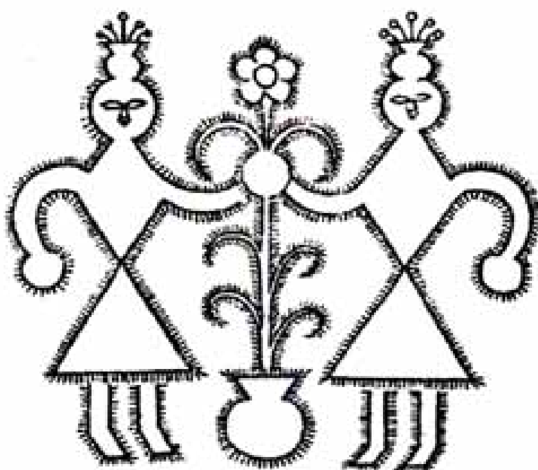
பூப்பூவாய் பூத்திருக்க

வாங்குவார்கள். அதைக் கூடைப் பிள்ளையாருக்கு படைத்து விட்டு ஊர் வாய்க்காலில் சாணிப் பிள்ளையாரைக் கரைத்து விடுவார்கள். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் ஒரு மாதம் கோலத்தில் வைத்த பிள்ளையாரை, ஒரு மாதம் சுவரில் காயவைத்த பிள்ளையாரை - வாய்க்காலில் கரைக்கும் போது பிள்ளைகளுக்கு அழுகையே வருமாம். அவர்கள் பாடும் கும்மிப் பாடலில்தான் அது எப்படி எதிரொலிக்கிறது!



தீந்நா நானேநானா...









சிந்துறோமே பிள்ளாரே

போய்வாரும் போய்வாரும் பொன்னான பிள்ளாரே

வரவேணும் வரவேணும் வருசா வருசம் பிள்ளாரே

கரைத்து விட்ட சாணம் எருவாக நீரில் கரைந்து பயிர்களுக்குச் செழிப்புத் தரும் என்று மக்கள் நம்பினார்கள். நம்பிக்கையோடு தும்பிக்கையான் அருளும் இருந்தால் நலமான வாழ்க்கைக்குக் குறை ஏது?

கோலங்கள்

சூரியன் உதிக்கு முன் பசுஞ்சாணத்தால் வாசல் தெளித்து சுத்தம் செய்து கோலமிடுவது இல்லத்திற்கு ஐஸ்வர்யம் சேர்க்கும் என்பர். கோல இழைகளை வலப்புறமாக மட்டுமே இழுக்க வேண்டும். இடப்புறமாக இழுக்கக் கூடாது. விசேஷ நாட்களில் கோலமிட்டு காவி பூசுவது சிவசக்தி ஐக்கியத்தை உணர்த்தும். கோலம் போடுவதால் நல்ல கற்பனை வளம் பெருகும். உடலுக்கும் நல்ல பயிற்சி ஆகும்.

- ராதா பரிமளம்.

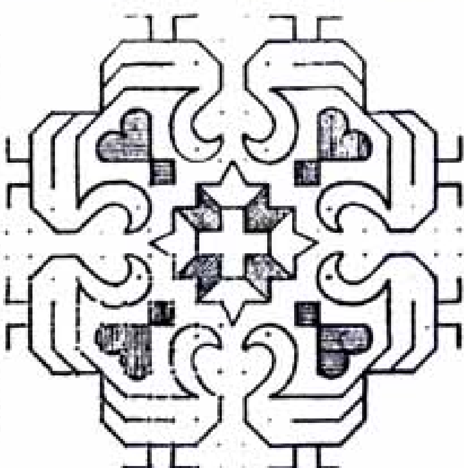


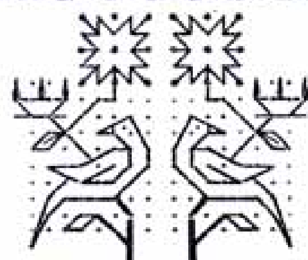
மங்கையர் (மலர்) கூட்டம்?

அருணா எஸ். ஷண்முகம்

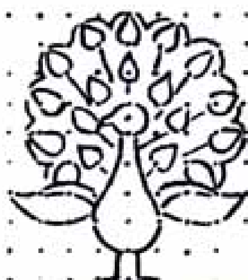
ஏரிக்காதே கண்ணா ஏரிக்காதே!

தை மாதப் பிறப்புக்கு முதல் நாள் - கிராமங்களில் பழைய பாய், கூடை, முறம் ஆகிய இயற்கையான நார்களில் செய்தவற்றை வீட்டிற்கு முன்பாக இட்டு அதை எரிப்பதால், "பிடித்த பீடை" ஒழிந்து விட்டது என்று எண்ணுவார்களாம். அந்தப் புகையால் யாருக்கும் தீங்கு இல்லை! ஆனால் இயற்கையோடு இயைந்து வாழும் வாழ்க்கையை மறைந்து ரப்பர், பிளாஸ்டிக், பாலிதீன், தெர்மாகோல் என்று வாழ்க்கையில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் நச்சுப் பொருள்களையும் அறியாமை காரணமாக எரிப்பதனால்தான் சுற்றுச் சூழல் பாதிக்கப்பட்டு நச்சுப் புகை நமது நுரையீரலிலும் கரியேற்றுகிறது. 'பிடித்த பீடை' ஒழிவதில்லை. 'புதுப் பீடை பிடித்து'க் கொள்ளக் காரணமே நாம்தானே. எனவே இது உங்களது தலையாய பொறுப்பு என்பதை உணர்ந்து உங்கள் வீட்டினருகே இருக்கும்





பறவைகள்





குழந்தைகளை ஒன்றுசேர்த்து இந்த விஷயத்தை விளக்கிச் சொல்லுங்கள். குடிசைப் பகுதி குழந்தைகளிடமும் 'எரிக்காதே கண்ணா எரிக்காதே - நச்சுப் பொருளை எரிக்காதே' என்று எடுத்துச் சொல்லலாமே!

பழைய கூடை, முறம், பாய், பேப்பர் இவைகளை உங்கள் கண்காணிப்பில் ஒரு இடத்தில் சேர்த்துக் கொளுத்தி அந்த ஒளியில் பளிச்சிடும் இளையதலைமுறைகளின் முகங்களில் மகிழ்ச்சி உங்கள் மனங்களில் ஒளி ஏற்றட்டுமே!

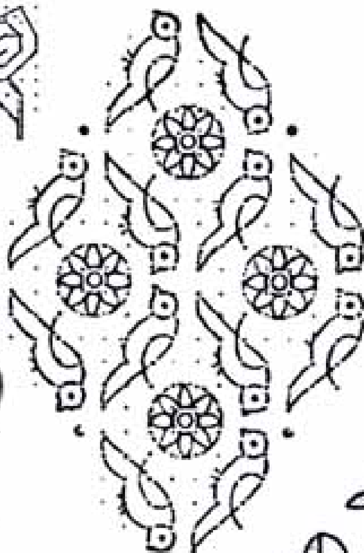
புடிசு கண்ணே புடிசு!

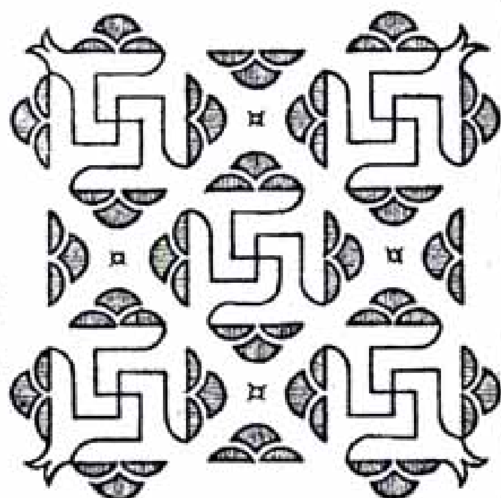


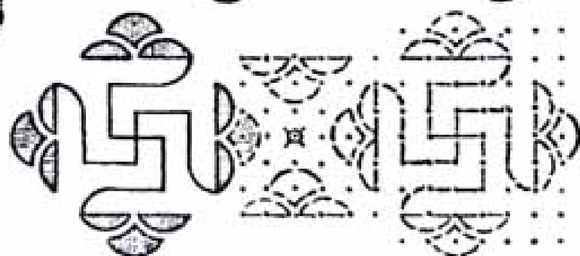
பொங்கலுக்கு மறுநாள் கணுப் பண்டிகை. முதல் நாள் பொங்கல் பானையில் கட்டிய மஞ்சள் கொத்திலிருந்து ஒரு

ப லஷ்மீ!









மஞ்சளை எடுத்து வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களிடம் தந்து நெற்றியில் மஞ்சள் தீற்றச் சொல்லுவது மிகவும் இனிமையான ஒன்று. அப்படி மஞ்சள் தீற்றுகையில் மனம் நிறைந்து சொல்லும் வாழ்த்து நெஞ்சமெல்லாம் குளிர்விக்கும் - உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் மற்றுமொரு இனிய கருத்து இது!



தாயோடும் தந்தையோடும்
சீரோடும் சிறப்போடும்
பேரோடும் புகழோடும்
பெருமையோடும் கீர்த்தியோடும்
சிறுவயதில் தாலிகட்டிப்
பெரியவளாகிப் பிள்ளை
பெற்றுக்
கொண்டவன் மனம் மகிழத்
தையல் நாயகி போலத்

வண்ணக் கோலங்கள்!

- ராதா முரளிதரன்

தொங்கத் தொங்கத் தாலிகட்டித்
தொட்டிலும் பிள்ளையுமாக
மாமியார் மாமனார் மெச்ச
நாத்தியும் மதனியும் போற்ற
பிறந்தகத்தோர் பெருமை விளங்கப்
பெற்ற பிள்ளைகள் ஆயுள் ஓங்க
உற்றார் உறவினரோடு
புத்தாடை புதுமலர்ச்சூடி
புதுமாப்பிள்ளை மருமகளோடு
புதுப்புது சந்தோஷம் பெருகி
ஆல்போல் தழைத்து அருகுபோல்
வேரோடி
என்றென்றும் வாழணும்
எப்போதும் சிரித்த முகத்தோடு
இருக்கணும்!



9-5 இடுக்குப் புள்ளி
4, 3, 2, 1 இடுக்குப் புள்ளி
சுத்தி வைக்கவும்

முந்திரி கொத்து

- ராதா முரளிதரன்

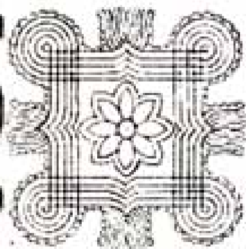
மஞ்சள் மகிமை!

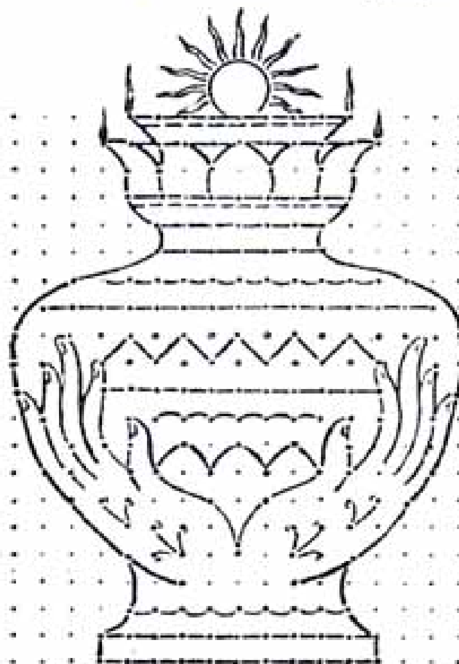
உலகில் எந்த நாட்டிலும் உணரப்படுவதற்கு முன்னரே மஞ்சளின் மகிமையை நமது முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர். உணவாகவும், உடலுக்கும் மஞ்சள் தரும் பயன்கள்தான் எத்தனை எத்தனை!

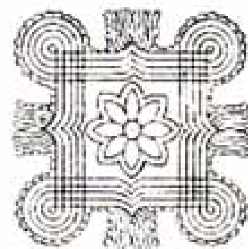
மூலிகைக் காப்பு!

பொங்கல் விழாவினையொட்டி வீட்டைச் சுத்தம் செய்து வெள்ளையடிப்பது வழக்கம். போகி தினத்தில் வேண்டாதவற்றைக் கழிப்பது உண்டு. போகி தினத்தில் வேப்பிலை, ஆவாரம்பூ, தும்பைப் பூ, பூளைப்பூ ஆகியவை

சூரியனுக்கு வந்தனம்







சமையலில் பருப்பு, காய்கறி வேகவைக்கும் போது மஞ்சள் சேர்ப்பது வயிற்றில் புண்வராமல் காக்கவும், உடல் உறுப்புகளுக்கு எந்தவிதத் தீமையும் வராமல் இருக்கவுமே!

இதனை ஆங்கிலத்தில்

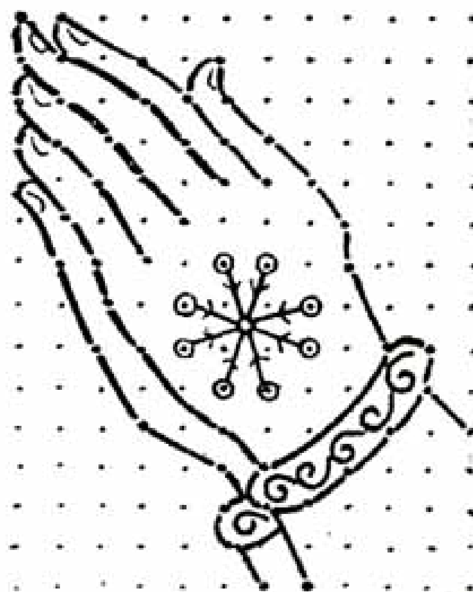


ஒன்றாகக் கட்டப்பட்ட காப்புக் கட்டையை வீட்டின் வாசல் முன்புறத்தில் சொருகி வைப்பர். இந்தக் காப்புக் கட்டையில் உள்ள அனைத்தும் கிருமிகளைக் கொல்லும் மூலிகைகளாகும். வீட்டின் வாசலில் இந்த மூலிகைக் காப்பு இருப்பதால் கிருமிகள் உள்ளே நுழையாது. அந்தக் காற்றினைச் சுவாசிப்பதால் உடல்வளம் நலம்பெறும் என்பர்.

- ராதா பரிமளம்

உஸ்... கிட்ட வராதே





'குர்குமா லோங்கா', 'குர்குமா அரோமா டிகா'' என்கிறார்கள்.

இது கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்தது. தை மாதத்தில் கிடைக்கும் மஞ்சள் கிழங்கு பசு மஞ்சளாகத் தேய்த்துப் பூச அதன் மணமும் குணமும் சொல்லில் அடங்காது. நம் நாட்டில் எந்த ஒரு மங்கல நிகழ்ச்சிக்கும் முதலிடம் தரப்படுவது மஞ்சளுக்கே. மங்கலப் பூசைகளில் முதலில் மஞ்சள் பிள்ளையாராகப் பரிமளிக்கிறது. தொடர்ந்து அட்சதையாகவும், ஆலம் சுற்றவும் எங்கும் எதிலும் மஞ்சளே! அம்மன் வழிபாட்டிலும் கூட முதலிடம் மஞ்சளுக்குத்தான்.



* விரலி மஞ்சள், கறி மஞ்சள், குண்டு மஞ்சள், கஸ்தூரி மஞ்சள் எனப் பலவகை உள்ளன.

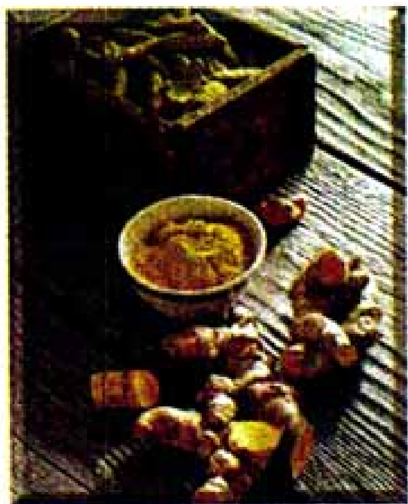
வேலை தயாரா?

நீங்கள் தயார்

- அருணா எஸ். ஷண்முகம்

* கஸ்தூரி மஞ்சள், பாசிப் பயறு சேர்த்து அரைத்த மாவில் தயிர் அல்லது பால் விட்டுக் குழைத்துப் பூசி வர சருமம் பளபளவென்று அழகு கூடும்.

* மஞ்சளைத் தட்டிப் போட்டு அதோடு தனியாவையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய தண்ணீரைக் குடிப்பதால் அஜீரணம், வயிற்றுப் போக்கு உடனே குணமாகும்.



* மஞ்சள் பொடியோடு, அரிசி மாவையும் நீரில் கலந்து களியாகக் கிளறி விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் கட்டிகளின் மீது வைத்துக் கட்டினால், முளையோடு கட்டி உடைந்து விடும்.

* சிறு மஞ்சள் துண்டு ஒன்றை வேப்ப எண்ணெயில் தோய்த்து







தண்ணீர் பானையா, பொங்கல் பானையா?

- தருணா எஸ், ஷண்முகம்

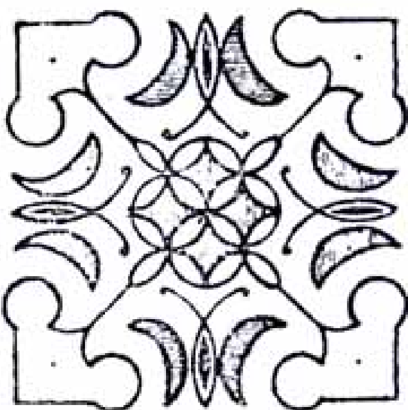
நெருப்பில் எரியச் செய்து புகையை முகர்ந்தால் தலைவலி நீங்கும்.

* சிறு கொப்புளங்கள் மீது மஞ்சள் பொடி, தேன் கலந்து தடவினால் கொப்புளம் வடிந்து விடும்.

ஆதவனே வணங்குகிறோம்!



இயற்கையின் சீற்றங்கள் ஏற்படாமலிருக்க வரும் பொங்கல் பண்டிகையில், சூரியனோடு பஞ்சபூதங்களுக்கும் சேர்த்து பொங்கலிட்டு வணங்குவோம். காய வேண்டிய காலத்தில் சூரியன் காய்ந்து, பெய்ய வேண்டிய நேரத்தில் மழை பெய்து நாடு தழைக்க





ஓ! பட்டர்ஃபிளை!

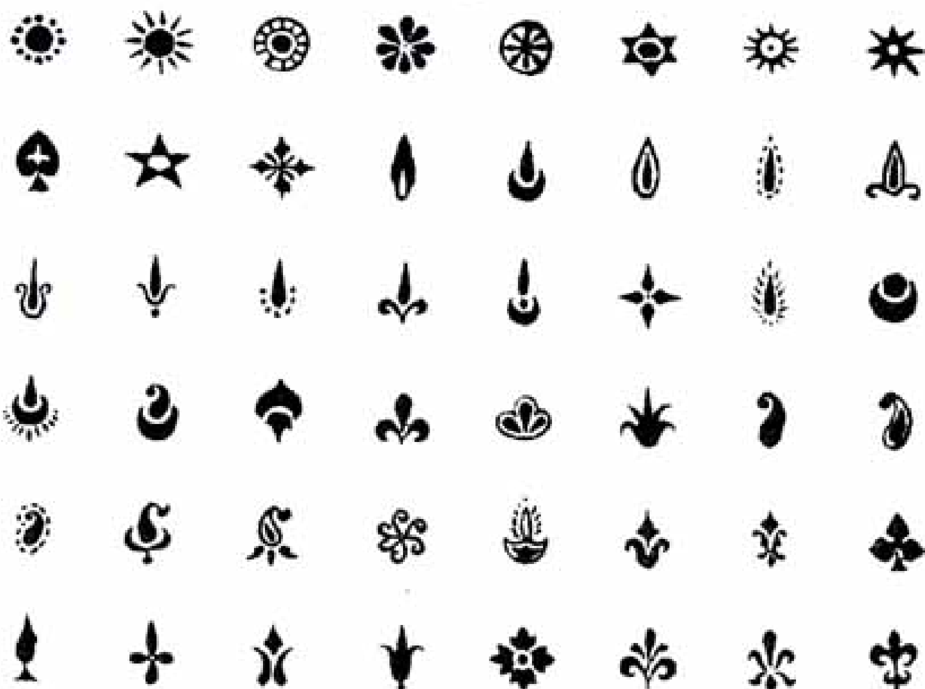




காசு வாங்காத மருத்துவர்கள்...
சூரிய ஒளி, சுத்தமான தண்ணீர், சுத்தமான காற்று, சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி, போதுமான ஒய்வு இவையே!

வேண்டுவோம். புயலாக மாறாமல், தென்றலாகத் தவழ்ந்து, பருவக் காற்றாக வீசி, மேகத்தை அள்ளி வந்து தேவையான பருவ மழையைக் கொடுக்க வாயுபகவானையும் வேண்டுவோம். பொறுமையின் வடிவமாம் அன்னை பூமியின் வளம் காத்து, அவள் நடுங்காமல் இருக்கச் செய்வோம். அக்கினியை ஆக்கத்துக்கும், தீபத்துக்கும் அழைப்போம். சகல கிரகங்களையும் தன்னுள் அடக்கிய வானம், எந்த பயமுமின்றி நாம் வாழ, மேலிருந்து நம்மைக் காக்க வேண்டுவோம், பொங்கலிட்டு எல்லா தெய்வங்களையும் வணங்குவோம்.

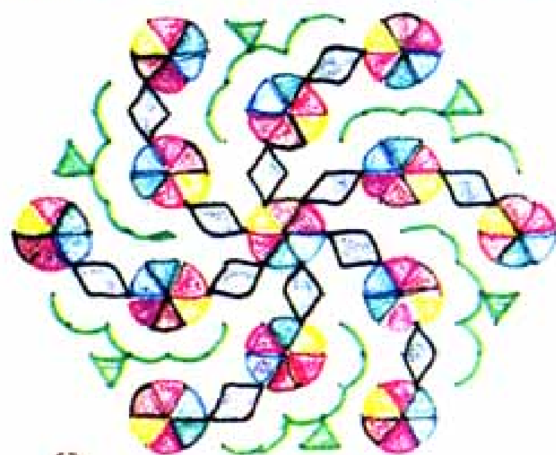
மங்கையர் திலகம்!

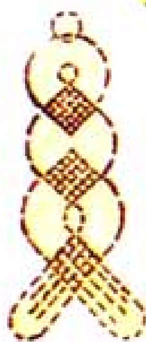


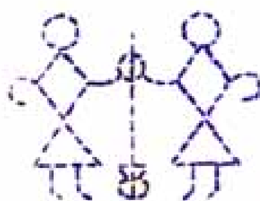
மறந்து விட்ட மாட்டுப் பொங்கல்



தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும் என்று முதுமொழியும் உண்டு. தானிய சேர்க்கை, திருமணம், ஏனைய விசேஷங்கள் யாவும் தொடர்ந்து நடக்கும். வியாபாரம் பெருகும். உழவர்களின் விளைபொருள்கள் சந்தைக்கு வரும், விற்பனையாகும். சூரியன் பூமிக்கு அருகில்



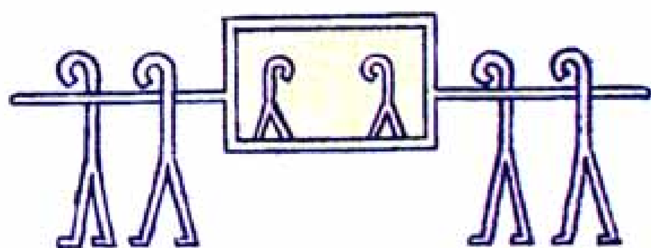




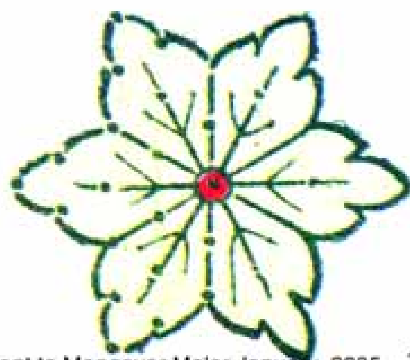


உதிக்கும் சித்திரை மாதமும், கோடைக் காலமும் கோடை விடுமுறையும் இந்து உத்திராயணப் புண்ணிய காலத்தில் நடந்து முடிவதே.

இப்பொழுதெல்லாம் மாட்டுப் பொங்கல் கொண்டாடுவதில் ஆர்வம் குறைந்துள்ளது. சுமார் 40 வருடங்களுக்கு முன்பிருந்த ஈடுபாடு இப்போதில்லை. அப்போது மாடுகள் மற்ற கால்நடைகளை நன்றாகக் குளிப்பாட்டி, கொம்புகளுக்கு வர்ணம் பூசி, அழகுபடுத்தி புஷ்ப மாலைகளைப் போட்டு வரிசையாக நிறுத்தப்பட வேண்டும். பசு மாட்டின் சாணத்தால், தோட்டம் அல்லது நம் வீட்டுக்குள், விசாலமான தரைப் பகுதியில், தெப்பம் கட்ட வேணும் - நன்றாக பூமியுடன் ஒட்டியபடி சுமார் அரை சாண் அளவிற்கு தெப்பச் சுவர் அமைக்க வேண்டும். இதில் நவதான்யாதிகள் கொஞ்சம் போட்டு மஞ்சள், புஷ்பங்கள் கலந்த நீர் விட்டு அந்த தெப்பத்தை நிரப்ப வேண்டும். தெப்பச் சுவரின் நான்கு பக்கங்களிலும் திருநீறு, குங்குமப் பொட்டு







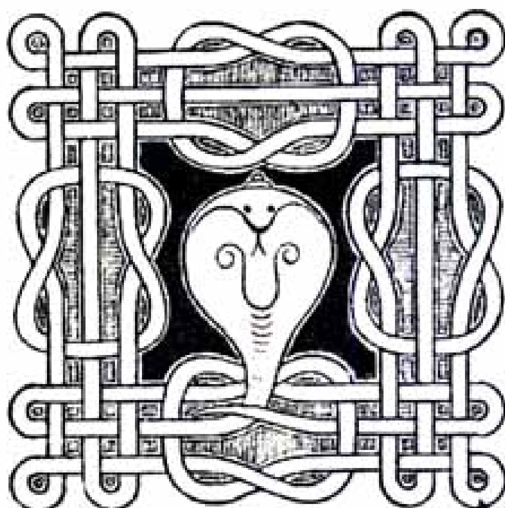
இட்டு தெப்பத்தில் ஊற்றும் நீர் கசிந்து வெளியே போய் விடாதபடி பூமியை ஒட்டி நன்றாக தெப்பம் அமைக்க வேண்டும். பொங்கலிட்டு பூஜை செய்து கால்நடைகளுக்கும் தூப தீபங்காட்டி தெப்பத்தை தவறாது மூன்று முறை கால்நடை மாடுகளுடன் சுற்றி வந்து வழிபட வேண்டும். தோட்டந் துறவுகளாயின் பரிபாலித்து வரும், உழவர்களுக்கு வேட்டி, புடைவை தானம் செய்ய வேணும் - மாடுகளுக்கு நன்றாக பருத்திக் கொட்டை தீவனங்கள் வைக்க வேணும்.

ஆரத்தி ரெடிமிக்ஸ் :

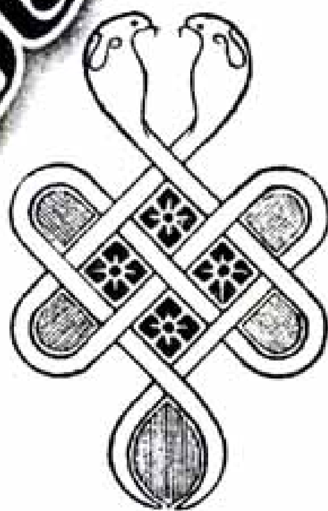
சுண்ணாம்பு காய்ந்த (1 ஸ்பூன்) கட்டிகளை மிக்ஸியில் போட்டு பவுடராக்கவும். இந்தச் சுண்ணாம்புப் பவுடரை 50 கிராம் மஞ்சள் பொடியில் கலந்து சிறிய கவரில் பேக் செய்யவும். ஆரத்தி ரெடிமிக்ஸ் தயார்.

தேவையான அளவு இந்த ரெடிமிக்ஸை ஒரு தட்டில் போட்டு கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு கரைத்து ஆரத்தி தயாரிக்கலாம்.

- சீதா சம்பத்.



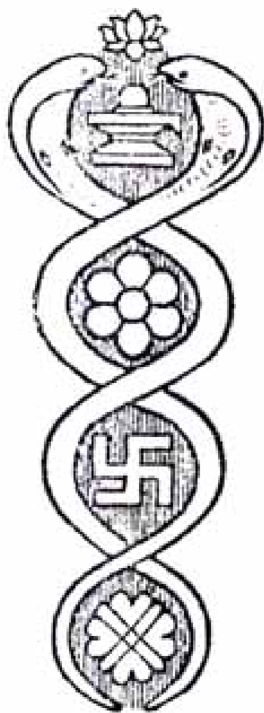
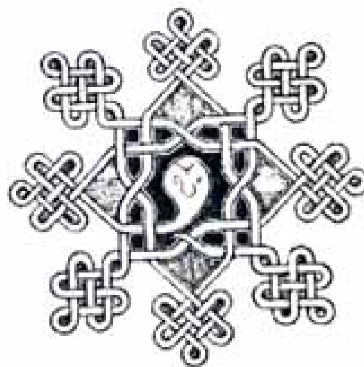
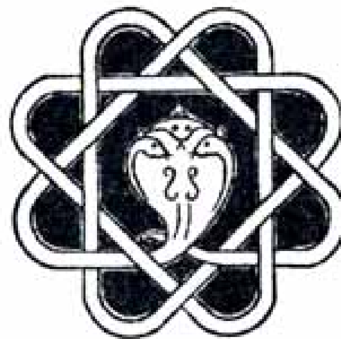
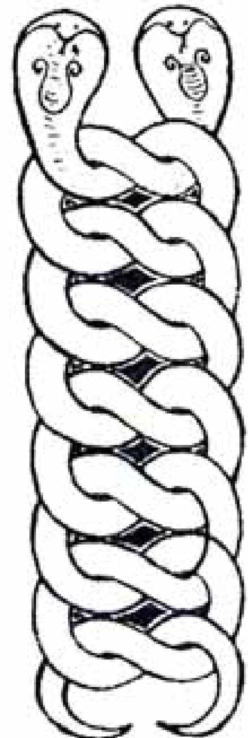
ஆடு பாம்பே...



ஏற்படுத்தியுள்ள தெப்பமும், அதில் ஊற்றியுள்ள புனித நீரில் பால் உள்பட புஷ்பங்கள் யாவும் பொலிவுடன் திகழ வேணும். சுற்றி வரும் கால்நடைகளை தெப்பத்தின் மீது கால் வைத்து நடைபழக்கி தெப்பநீர் மதில் தாண்டி வெளிப்படச் செய்ய வேணும்.

இந்த முறைகளினால் மானிடர்க்கு என்ன நன்மை? என்பதை பெரியவர்கள் நாடி சாஸ்திரத்தில் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். இப்படிக் கொண்டாடும் பொங்கல் விழா, "கோதூளிகா" லக்னம் என்று விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதன் தத்துவத்தை எண்ணற்றவர்கள் பின்பற்றுகின்றனர்.

குழந்தைகள், நலம் கெட்டு, சோகையுடன் தோன்றும் போது ஆரோக்கியம் வேண்டி, "பாடம்" போடுதல் என்ற முறையை, ஆதியில் கிராம மக்கள் கடைப்பிடித்தனர் - மந்திரங்கள் கற்ற முதியவர், முறையாக, மந்திரம் சொல்லி தன் துண்டினால் குழந்தையின் மீது காற்று வேகமாக வீச 108 முறை சுற்றுவார் -

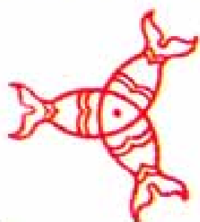





தாய்மார்கள் குழந்தைகளுடன் இந்த மாலைப் பொழுதில்தான் வருவார்கள்- குழந்தைகளும் குணமடைவார்கள்.

பசுக்கள், கால்நடைகள் தீவனம் வேண்டி மேய்ப்பதற்கு இட்டுச் செல்லப்படும். மாலையானதும் வீடு திரும்பும். அப்போது வீதியில் மண் தூசிமண்டலமாகக் கிளம்பும். இதனைத்தான் ''தூளிகா'' என்று கூறுவார்கள். இந்த தூளிகா அத்தனை வலிமை கொண்டது. குழந்தைகளுடன் கிராமத்து மக்கள் திண்ணையில் அமர்ந்து இந்த முக்கிய நேரத்தில் அந்தத் 'தூளிகா'படும்படியாகக் காத்திருப்பார்கள்.

மாட்டுப் பொங்கலன்று தெப்பத்தைச் சுற்றி வரும் போது கோதூளிகா மண்டலம் ஏற்படும். அது நன்மை பயக்கும். நோய், கஷ்டம், வறுமை எதுவாகிலும் சரி, கோபூஜை செய்யுமிடம் நாடிச் செல்லுதல் நலம் பெற வழியாகும். வியாஜ்ஜியம், வழக்கு, பாகப் பிரிவினை என்று எதுவரினும் சரி, மாட்டுப் பொங்கலன்று









பூக்கோலம்

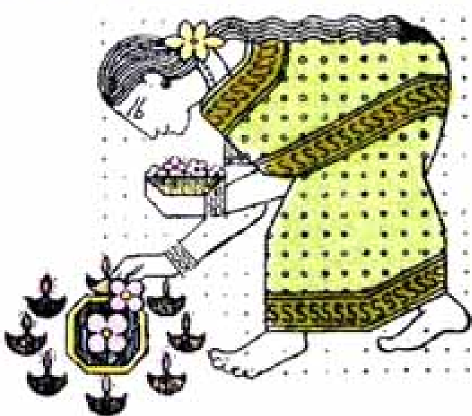
குடும்பத்துடன் இவ்வாறு அமர்ந்து "கோதூளிகா" பிரசாதம் பெறுதல் நன்மை பயக்கும் - காரிய சித்திகள் உண்டாகும். இதனை மனதிற்கொண்டு, கடைப்பிடிக்கப்பட்ட "மாட்டுப் பொங்கலை" எல்லோரும் கடைப்பிடித்தல் நன்று.

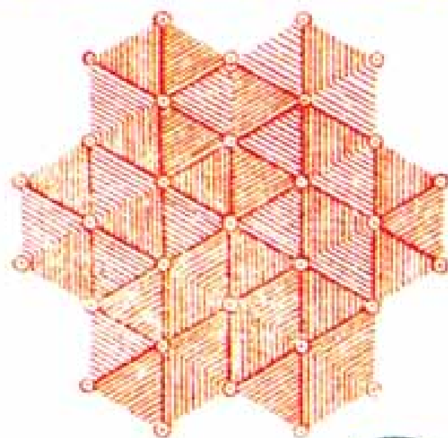
- என். ராஜகோபால்

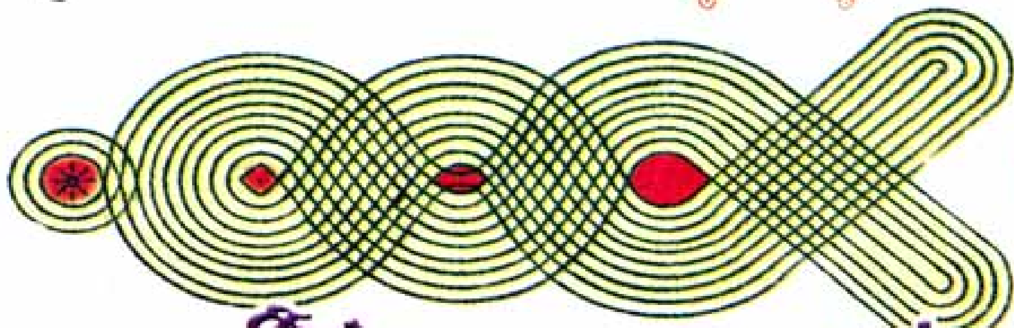
போகிப் பண்டிகையா, போளிப் பண்டிகையா?

போகிப் பண்டிகையன்று போளி செய்வது வழக்கமாக உள்ளது. வேகம் வேகமாகச் சமையலைச் செய்ய வேண்டிய சூழலில் "போளியா?" என்று எண்ணும் மங்கையருக்கு எளிதாகப் போளிகள் செய்முறை









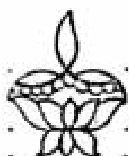
சில :

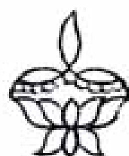
1. மைதா ரவை போளி (முதல் நாளே செய்ய)

ஒரு கப் மைதா, ஒரு கப் ரவை (சிரோட்டி ரவை) - ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து ஒரு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து வைக்கவும். ஒரு டப்பாவில் காற்றுப் புகாமல் மூடிவைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஒரு பெரிய பலகையில் சிறிது அரிசி மாவு தடவிப் பிசைந்த மாவைப் பெரிய சப்பாத்தி போல் இட்டுச் சிறிய மூடியால், அல்லது தம்ளர் விளிம்பினால் வட்ட வட்டமாக வெட்டி வைத்து எண்ணெயில் கரகரப்பாகப் பொரித்து ஒரு டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும்.

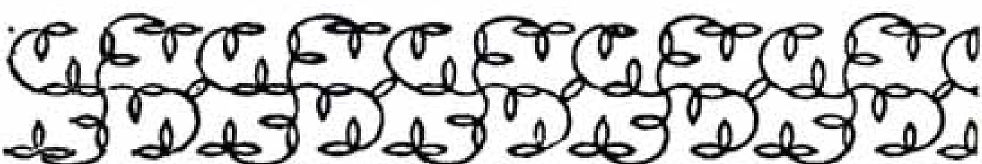
(போகியன்று செய்ய)

பாலை நன்றாகக் காய்ச்சி சர்க்கரை, குங்குமப் பூ, ஏலக்காய் பொடி போட்டுக் கலக்கி வைக்கவும். ஒரு 10, 15 முந்திரிப்









பருப்பை இலேசாகச் சூடாக்கிப் பொடித்துப் போடவும். இந்த பால் சூடாக இருக்கும்போதே பொரித்த பூரிகளைப் பாலில் ஊறவிடவும். ரவை போளியின் சுவையே தனிதான்!

அவசர பிரட் போளி :

குழந்தைகள் 'போளி' எதிர்பார்த்து ஏமாறாமல் இருக்க எளிதான பிரெட் போளி இது :

ஒரு ஸ்லைஸ் ப்ரெட்டை ஒரு பெரிய வட்டமான துண்டாக வெட்டிக் கொள்ளவும். அப்படி வெட்டிய துண்டுகள் 10. பிரெட் வட்டத்தைச் சிவக்க எண்ணெயில் பொரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பால் போளிக்குக் கூறியது போலவே பால் தயார் செய்து அதில் பொரித்த பிரெட் போளியை ஊறவிடவும்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar January 2005 issue



- ராதா முரளிதரன்

உங்கள் தங்கத்தை
நீங்கள் பூட்டி வைத்திருந்தால்
அது எப்படி பெருகும்?

வழங்குகிறோம்
KFJயின் ஒப்பற்ற

தங்கப் பெருக்கு
திட்டம்

100 கிராம் = 120 கிராம் 15 மாதங்களில்

KFJவிடமிருந்து ஒரு வியப்பூட்டும் புதிய திட்டம்

இது உண்மையிலேயே சுலபம்!
பணம் உங்களிடம் இருந்தால் அதை அப்படியே லாக்கரில் வைத்திருப்பீர்களா? அதை ஒரு வங்கியில் டெபாசிட் செய்து வட்டியை பெறுவீர்கள், அப்படித்தானே? ஆனால், இன்று வரை பயன்படுத்தாத, உடைந்த உங்கள் தங்க நகைகளை அவ்விதம் நீங்கள் செய்ய இயலவில்லை. இப்போது உங்கள் தங்க நகைகளை பணத்தைப் போன்றே டெபாசிட் செய்யலாம். உங்கள் தங்க நகைகளை KFJயிடம் டெபாசிட் செய்யுங்கள். 15 மாதங்களில் அது பெருகுவதை காணுங்கள். ஆம்! ஒவ்வொரு 10 கிராம் தங்கத்திற்கும் நீங்கள் 2 கிராம் தங்கத்தை போனஸாகப் பெறுகிறீர்கள். அதாவது 100 கிராம் தங்கம் உங்களுக்கு 15 மாதங்களில் 120 கிராம்களைப் பெற்றுத்தருகிறது.
திட்ட முடிவில், உங்கள் பழைய நகைகளுக்கு பதிலாக புத்தம் புதிய நகைகளை பெறுவீர்கள்.
மேலும் விபரங்களுக்கு 52030066/52030077 என்ற எண்களில் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது, எங்களது ஸ்டோருக்கு வந்து விபரங்களை கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த பிரத்தியேக சலுகை முதல் 10 நாட்களுக்கு மட்டுமே
15 மாதங்களுக்குப் பிறகு 100=~~120~~ கிராம்
122



KFJ

தங்கம் • வெள்ளி • வைரம் • அரிய ரத்தின கற்கள்

லஸ் கார்னர், மைலாப்பூர் போன் : 24985454, 24984274
புரசைவாக்கம், போன் : 26650500, 26404343
தி.நகரில் எங்களுக்கு கிளைகள் இல்லை.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka